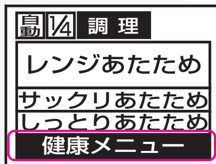
ヘルシオ

COOK BOOK

アール　ケイ　オー　イー
RKO-30E

健康で、おいしい毎日のお料理づくりに

●豊富な おいしい健康メニュー



ヘルシオならではの健康メニューを集約。
操作説明 41 ページ

「脱油・減油」

とりのねぎみそ焼き
78 ページ

「減塩」

塩ざけ
84 ページ

「抗酸化物質保存」

焼きかぼちゃのコロコロサラダ
87 ページ

「低カロリーセットメニュー」

とりのごまだれ焼き&和風焼き野菜
127 ページ

「低塩バランスセットメニュー」

しいたけの肉詰め&わかめと春菊の煮びたし
132 ページ

●毎日使える 3つのあたため

サックリあたため

38〜39 ページ

すでにできた天ぷらやフライを余分な油を落として、サックリあたためます。冷凍たこ焼きやたい焼きなどもサクッとおいしく仕上がります。



しっとりあたため

40〜41 ページ

中華まん、シュウマイ、ごはんなどをたっぷりの蒸気でしっとりとあたためます。

※電子レンジに比べ、時間がかかりますが、水分を補いしっとり、ふっくらと仕上げます。



レンジあたため 牛乳あたため 酒のかん

36〜37 ページ

ごはんやおかずは、ワンキー操作で手軽にあたためられます。
飲み物は、専用キーで。







●もちろん いろいろなお料理づくりに活躍

料理編もくじは、72〜74ページ

●「焼き物」「焼き魚」「フライ」「ゆで・蒸し物」「煮物・赤飯」の分類から日々のお総菜メニューが選べます。

●朝食・お弁当・夕食のメニューがセットで作れます。

●お菓子、パン、ピザも楽しく作れます。


切り干し大根の煮物
102 ページ


茶わん蒸し
97 ページ


ポテトとコーンのらくらくグラタン
109 ページ


モーニングセット
120 ページ


シュークリーム
146 ページ

便利な機能

- **おいそぎ冷却**…電源を早く切りたいときに。
- **クエン酸洗浄**…蒸気発生装置のお手入れに。
- **庫内クリーン**…庫内のお手入れに。
- **消音**…お知らせ音を消すときに。
- **自動メニューメモリー**
  …よく使う自動メニューを登録するときに。
  (最大3メニュー)
- **手動加熱メモリー**
  …よく使う手動加熱の設定内容を登録するときに。
  (最大3種類)

ドアロック・チャイルドロック機能(安全設計)

- **ドアロック**…蒸気によるやけど防止に。
- **チャイルドロック**…お子様のいたずら防止に。

詳しい説明 8 ページ

電源オートオフ機能(省エネ設計)

- 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。
  お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。(表示部が点灯します)
- 加熱しないときは、ドアを閉めて1分後に電源が切れます。
- 水を使った加熱の後や庫内が高温のときは、製品を冷やすためファンが回り、すぐに電源は切れません。電源が切れるまでファンが回転し、表示部のバックライトが消えて待機状態となります。(節電機能)

取扱説明編もくじ

料理編もくじは、72~74ページ

ご使用前にお読みください

使いかた

こんなとき

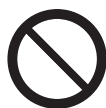
安全上のご注意 必ずお守りください。



火災や感電、大けがを
防ぐために
お守りください。

この取扱説明書および商品には、
安全にお使いいただくために、
いろいろな表示をしています。
内容(表示・図記号)をよく理解
してから本文をお読みになり、
記載事項をお守りください。

⚠ 危険



- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

感電・けがや故障の原因になります。



- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、または当社窓口にご連絡ください。(裏表紙)

⚠ 警告

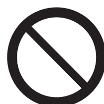
電源や電源プラグ・コードは



- **ゆるんだコンセントは使わない**
- **傷んだコードや電源プラグは使わない**
- **傷付けたり、変形させない**

● 加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

ご使用時は



- **熱に弱いものを近付けない**

● たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない。
● スプレー缶を近付けない。
引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

- **子供だけで使わせない**
- **幼児の手の届く所で使わない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

「チャイルドロック機能」の設定をおすすめします。(8 ページ)

製品を安全にお使いいただくために

■ドアを開けるときは、顔を近付けない

● 庫内の蒸気によってやけどをするおそれがあります。

■加熱中、加熱後の容器や付属品は、直接手で触れない

● 高温になるので危険です。
必ず付属のミトンなどを使用してください。

00 ページ 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

■「表示」を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。

	「死亡や重傷を負うおそれが高い内容」を示しています。
	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」を示しています。
	「けがや財産に損害を受けるおそれがある内容」を示しています。

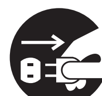
■お守りいただく内容の種類を、「図記号」で区分して説明しています。

	「してはいけないこと」を表しています。
	「しなければならないこと」を表しています。


必ず実施

- **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**
- **定格15A（アンペア）以上・交流100Vの専用ブレーカー電源回路で使う**
  他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。
- **電源プラグは根元まで確実に差し込む**
  発火の原因になります。
- **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
  ほこりがたまると火災の原因になります。

お手入れ時は


プラグを抜く

- **必ず専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜く、また、濡れた手で抜き差ししない**
- **冷めてからおこなう**
  感電・やけど・けがをすることがあります。

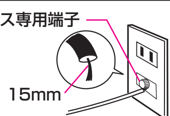
設置時は


アース線接続

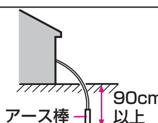
- **アースを確実に取り付ける**
  故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
  ●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm以上のものをご使用ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。



アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。
湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。 ●土間・コンクリート床。 ●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。
水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。●水滴の飛び散る所。●地下室のように結露が起きやすい所。

●設置場所の変更や、ご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。
- **設置するときは可燃物との距離を確実に離す**
- **機器を設置した後、周辺の改造をしない**

※コンロ部に関するご注意は、コンロ専用の取扱説明書と設置工事説明書を参照してください。

■食品・飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…

- **食品は、発煙・発火**することがあります。
- **飲み物は、**取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  加熱時間の目安は、30 ページ を参照してください。

■レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート前に、加熱の種類を確認してください。

…安全上のご注意

⚠注 意

料理をするときは


禁止

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**
発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト・フライものなど)
- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)など** 30ページ
  飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)



加熱しすぎたときは…

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

● **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。
火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。



※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。

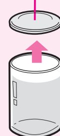
● **顔などを近付けてドアを開けない**
ドアを開けるときは、蒸気にご注意ください。
やけどのおそれがあります。
調理中もまれに、ドアから蒸気が出ることがあります。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**
発火することがあります。


必ず実施

● **加熱に合った付属品** 9ページ **・容器を使う** 28～29ページ

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**
やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



● **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。



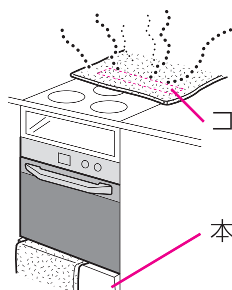
● **卵をレンジ加熱するときは割りほぐす**
- ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
- おでんのゆで卵や目玉焼きなどのあたためもしない。

爆発してやけどやけがをすることがあります。
また、その衝撃によって、食器やフラットテーブルが割れることがあります。

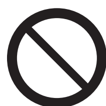
設置について


必ず実施

● **吸気口・排気口をふさがない**
過熱して発火や故障することがあります。



もしものときは


禁止

● 庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください。
1. ドアを閉めたまま、[とりけし]キーを押す。
2. 電源プラグを抜く。
(専用電源回路のブレーカーを「切」にする)
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。

●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
●そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ご使用のときは


禁止

● ドアやハンドルに無理な力を加えない
●お子様をドアの上に乗せない
破損して、けがをしたり、水や電波が漏れる原因になります。

● フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない
割れるおそれがあります。

● 電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない
断線やスパークして、発火することがあります。

● 調理以外に使わない
過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。
また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

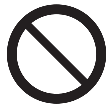
● 庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない
発火・発煙したり、さびることがあります。
[庫内クリーン]の操作をおこなうと、お手入れがしやすくなります。(69ページ)

● 庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない
庫内の水蒸気が前面から出て、やけどをしたり、電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。


接触禁止

● 加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア・庫内・排気口・付属品・容器など)に触れない また、排気口の蒸気にも触れない
高温のため、やけどをすることがあります。
食品や付属品の出し入れは、付属のミトンなどをご使用ください。

水タンクを使うとき


禁止

● コンロのそばや直接高温になる場所に置かない
容器が溶けたり、変形し、ふたが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。

● 水タンクに損傷があるときは、使わない
故障の原因になります。
お買いあげの販売店にご相談ください。
※水タンクを本体から取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

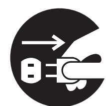

必ず実施

● 水道水を使う
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

● 水タンクの水は、一日1度は捨てる
水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。

● 水タンクの容器・ふたは、こまめに洗い、清潔に保つ
水の入れ替えだけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

長期間使用しないときは


プラグを抜く

● 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(専用電源回路のブレーカーを「切る」)
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

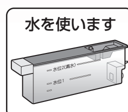
お願い

●**テレビ、ラジオから3m以上離す。**
雑音や画像が乱れる原因になります。
●**近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。
●**雷時には、電源プラグを抜く**(専用電源回路のブレーカーを「切る」)

ドアロック・チャイルドロック機能

▶ (自動メニュー)つまみと(手動加熱・設定)つまみで操作します。

ドアロック/ 解除方法



各操作説明のタイトル横にこのマークを表示している加熱は、ロックがかかります。ただし、「発酵」および「予熱中」は除きます。

● 水を使う加熱中、誤ってドアを開けないようドアにロックがかかります。(やけどの防止)
加熱スタート約3分後から加熱終了までロックが自動的にかかります。
カギマークの点灯中は、ドアロック状態です。解除操作をしなければドアが開きません。(点滅時はロックまたは解除の動作途中)

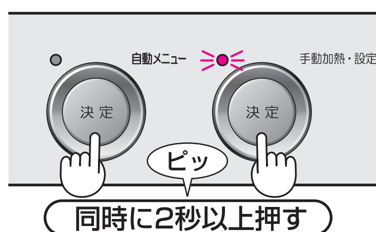


例 [手動] 蒸し物(強)　約3分後(ロック開始)　ドアロック完了　終了30秒前(解除開始)

※自動メニューの場合は、メニューによって時間表示を開始するタイミングが異なります。

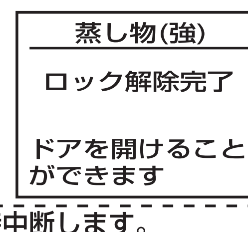
ドアロック中にドアを開けるときは(ドアロックの解除方法)

やけど防止のため、蒸気の排出量を軽減します。**1分程度**お待ちください。



同時に2秒以上押す





「ピッ」とお知らせ音が鳴るとドアの開閉ができます。

加熱は、一時中断します。

※加熱を続けるときは、ドアを閉めて[スタート]キーを押します。

ご注意

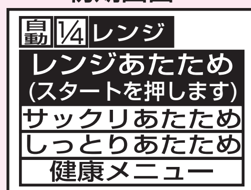
- ドアロック状態(カギマーク点灯中)で[とりけし]キーを押すと、ロック解除後は初期画面に戻り、加熱内容がとりけしとなります。
- ドアロック状態(カギマーク点灯中)でドアを開けようとするとお知らせ音(ピピピ…)が鳴り、加熱が一時中断します。加熱を続けるときは、点滅中の[スタート]キーを押します。
- 加熱中ドアを開けたり、ロック解除の操作で加熱の中断時間が長くなるとうまく仕上がらないことがあります。「調理のときのお願い」(24～25 ページ)
- 予熱完了後の加熱時は、スタート後すぐにロック開始の動作が始まります。(カギマーク点滅)

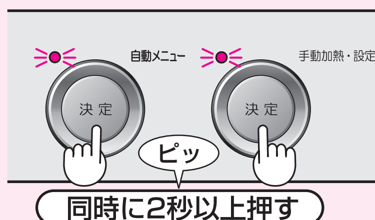
チャイルドロック/ 設定・解除方法

● 必要に応じて設定してください。
お子様のいたずらや誤操作を防止します。(設定すると、キー操作を受け付けません)※ドアは開きます。

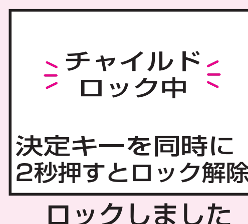
設定するときは… 初期画面([とりけし]キーを押すと表示します)の状態でおこないます。

初期画面





同時に2秒以上押す

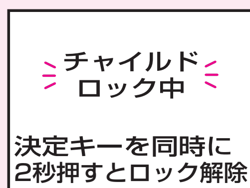


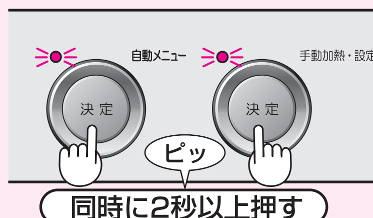
ロックしました

1分後
電源が切れます。
(表示消灯)

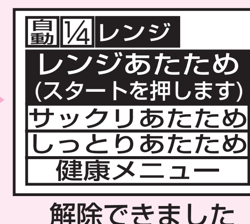
解除するときは… 「チャイルドロック中」表示の状態でおこないます。

表示が消灯しているときは、ドアを開閉します。(表示点灯)





同時に2秒以上押す



解除できました

付属品について

※使用中に破損したり、紛失したときは、当社窓口へお申し付けください。(有料) 裏表紙

自動加熱時には、使う付属品やセットするタイミングを表示でお知らせします。

付属品	レンジ加熱	蒸し物加熱	オーブン加熱	グリル加熱
●角皿(2枚) 反り防止のために中央部を少し、高くしています。	✕ **使えません** 火花が出て製品を傷めます。	○ 使えます	○ 使えます	○ 使えます
		角皿受け棚にセットして使います。		
●調理網	✕ **使えません** 火花が出て製品を傷めます。	○ 使えます	○ 使えます	○ 使えます
		角皿にのせて使います。		
●ミトン	食品や付属品の出し入れ時に使います。 **紺色を内側**にして使用します。 **加熱後は、容器も熱くなります。直接手で触れないでください。** 水を通しにくい素材になっていますが、長時間水に浸けないでください。			
●水タンク	水を使う加熱のときは、新しい水を入れて使います。 ※ドアを開け、正面右側にセットされています。 **水タンクの使いかた** 19 ページ 水を使わないときは取り出しておくか、カラの状態でセットしておきます。 1日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。			
●つゆ受け	いつもセットしておきます。 ※本体正面の下にセットされています。 水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。(水がこぼれます) 溜まった水は、こまめに付属のスポンジを使い、ドアを開けた状態で水を吸い取ってください。 10 ページ			
●スポンジ (庫内・つゆ受け水取り用)	庫内やつゆ受けの水を吸い取るときに使います。 調理後の庫内に付着した水滴、庫内底面やつゆ受けに溜まった水を吸い取ります。 **スポンジの扱いかた** 67 ページ			

●**保証書**　●**クックブック**(取扱説明編／料理編)　●**ご使用ガイド**

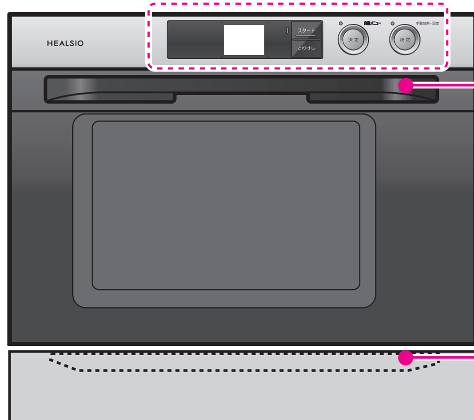
※当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはございません。

※イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

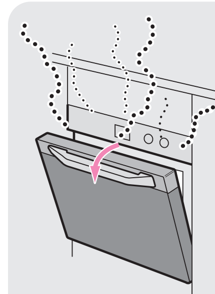
各部のなまえ

正面

操作部 12ページ



ハンドル
開けると電源が入ります。（表示部点灯）



上部が少し開いた状態(約10cm)で止めることができます。

- **ドアを開けるときは、高温の蒸気に注意し、顔を近付けて開けないでください。**
上部を少し開け、**庫内の蒸気をいったん外に逃がしてください。**
その後、ドアを全開し、やけどに注意して食品を取り出してください。
- ドアを開けると庫内の水蒸気で操作部に水滴が付着することがあります。
必ず、ドアを開けて拭いてください。
（ドアを閉めて拭いた場合、誤って スタート キーを押すと加熱がスタートします）

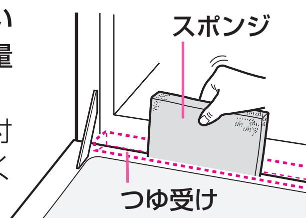
※ドアを開けていると電源は、切れません。

つゆ受け
（収納庫内）

つゆ受けについて

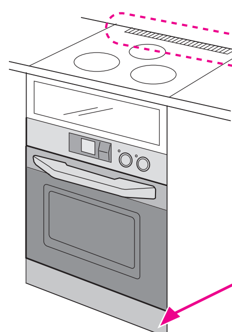
お願い **必ず、つゆ受けをセットしておいてください。**

調理以外のときでも、水の入っている水タンクを取り出すときは、少量の水がつゆ受けに流れます。
溜まった水は、庫内が冷めてから付属のスポンジ等で水を吸い取ってください。
汚れがひどい場合は、取りはずして水洗いができます。下記参照



ドアを開け、ドアと本体との間にスポンジを差し込みます。

収納庫組込み状態



排気口
コンロ天面奥にあります。
（本体内部の熱気や蒸気を排出）

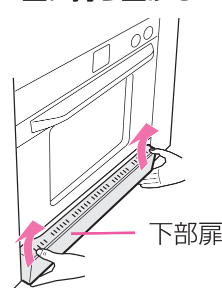
物をのせてふさいだり、熱や蒸気に弱いものを近付けたりしないでください。故障の原因になります。

吸気口
本体下部（収納庫内）

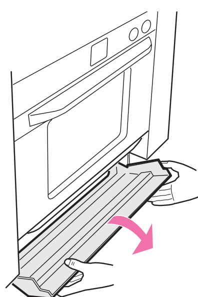
つゆ受け ／ 汚れがひどい場合は、水洗いができます。

収納庫の下部扉を開いてください。（設置条件によって作業が異なることがあります）

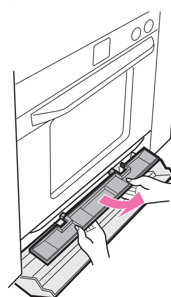
1 **下部扉の両側を上に持ち上げる**

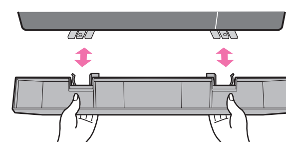


2 **上側を手前に倒す**



3 **つゆ受けを取り出す**



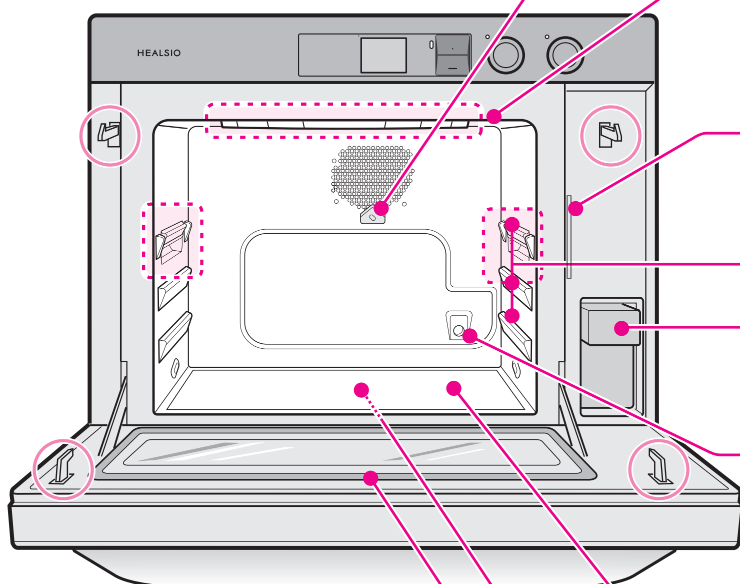


本体の足の手前で固定されます。はずすときは、図のように持って手前に引いてください。セットするときは、ドアの下側に沿って押し込んでください。

最後は、必ず下部扉を元通りに閉じてください。

庫内

蒸気・熱風吹き出し口
(天面・両側面)



ガイド
取りはずさないでください。
ガイド上部の穴から蒸気が水となって出てきます。

庫内灯
加熱時点灯します。(発酵を除く)
ドアを開けると点灯します。
(最大5分間)

冷却風吹き出し口
ドアを開けたときの熱気を緩和するために、風が出ます。(約１分程度)

角皿受け棚 (上段･中段･下段)

水タンク 19 ページ
水を使う調理をするときは、いつも新しい水を入れましょう。

庫内排気口
蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。

フラットテーブル 下記参照
レンジ加熱のときに下から電波が出ます。

突起部 (4カ所)
食品の出し入れ時に、ご注意ください。

蒸気発生装置 (背面内部) 外から見えません。
水タンクから給水し、過熱水蒸気を発生させます。

下ヒーター (底面内部)

ドアガラスパッキン 下記参照

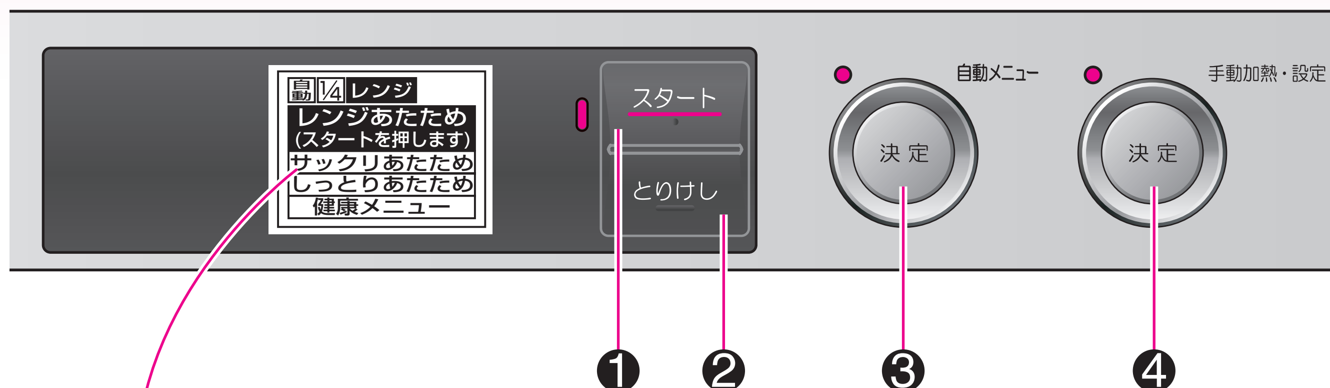
フラットテーブルについてのご注意 **必ずお守りください。**

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。
  やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき、誤って金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**
  (フラットテーブルの下側から電波が出ます)
  また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**
- **水を使う加熱の場合、多量の蒸気が水滴となってフラットテーブルに溜まります。**
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。水が残っていると本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。また、汚れは、発煙の原因となります。

ドアガラスパッキン
高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
蒸気漏れが起こるので、絶対に引っ張らないでください。

操作部の説明(表示)

お買いあげの機種によって、本書で記載しているキーのデザイン等、異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。



表示部

自動メニュー名・加熱の種類・加熱時間温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。

ドアを開閉すると電源が入り、表示します。(初期画面を表示)

電源オートオフ機能(省エネ設計)

16 ページ

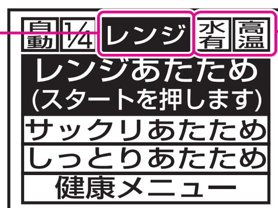
水有・高温表示


●蒸気発生装置に水が残っていることを示します。


●庫内や蒸気発生装置の水が高温状態であることを示します。

表示しているときは、電源が切れません。

17 ページ



下記の5種類が表示されます。


●レンジ加熱による、あたためメニュー。


●ヘルシオ独自の過熱水蒸気・水蒸気を使ったあたためメニュー。


●加熱方法が予め設定されている自動メニュー。


●自動メニューの中で、お客様の選択により登録されたメニュー。


●手動加熱の中で、お客様の選択により登録された加熱方法。

❶ スタート キー

加熱をスタートするときに押します。ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。加熱中は、点灯に変わります。

❷ とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、操作を取り消すときに押します。

※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は とりけし キーを押さずにドアを開けます。

❸ 自動メニュー つまみ (左右に回せます)

加熱を自動でするときに使います。

回して目的のメニュー(項目)に合わせ、**押して**決定します。

仕上がりの調節は、加熱スタート後に回して合わせることができます。

❹ 手動加熱・設定 つまみ (左右に回せます)

手動加熱

ご自分で加熱の種類や、時間(温度)を合わせて調理するときに使います。

回して加熱の種類を合わせ、**押して**決定します。

加熱時間や加熱温度も回して合わせます。

製品のお手入れ時に使います。

回して目的の項目に合わせ、**押して**決定します。

- **おいそぎ冷却** 58 ページ …蒸気発生装置に残っている水を、水タンクに早く戻します。(電源が切れるまでの時間が短縮できます)
- **クエン酸洗浄** 68 ページ …蒸気発生装置を洗浄します。(約40分)
- **庫内クリーン** 69 ページ …蒸気を発生させて庫内の汚れを落としやすくします。(約15分)

設定 59 ページ

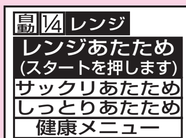
- **画面濃淡**……表示部の濃淡を調節することができます。
- **消音**…………操作音・終了音を消すことができます。

- **自動メニューメモリー** 56 ページ
  …よく使う自動メニューを登録することができます。
- **手動加熱メモリー** 57 ページ
  …よく使う手動加熱の設定内容を登録することができます。

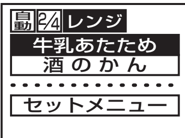
※表示部の表示内容は製品改良のため予告なく変更することがあります。
（自動加熱の説明で表示している時間などは、一例ですので、異なる場合があります）
※表示部の都合上、メニュー名を部分的に省略しているものがあります。(例)[ウォーターオーブン·ロースト] →[ウォーター·ロースト]

自動メニュー つまみを右に回したときの表示

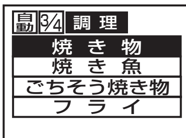
初期画面(1画面め)



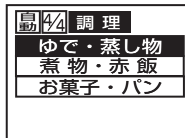
2画面め



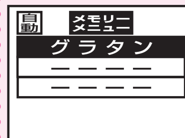
3画面め



4画面め



5画面め

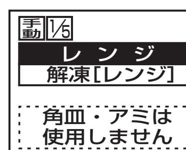


自動メニューを登録すると新たに5画面めが追加され、登録したメニューを表示します。

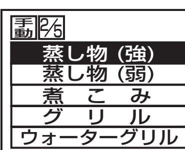
手動加熱・設定 つまみの5画面め
[自動メニューメモリー]で操作します。 56 ページ

手動加熱・設定 つまみを右に回したときの表示

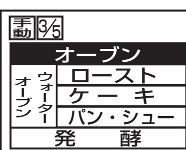
1画面め



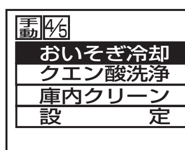
2画面め



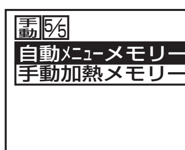
3画面め



4画面め



5画面め



6画面め

手動加熱を登録すると新たに6画面めが追加され、登録した加熱内容を表示します。
5画面め[手動加熱メモリー]で操作します。 57 ページ

加熱終了後の表示



自動メニュー つまみ、手動加熱・設定 つまみのとき
[延長]表示中、加熱時間の延長ができます。
加熱終了後3分以内または、ドアを開けて1分以内につまみを回して、加熱時間を合わせ、スタート キーを押します。 15 ページ

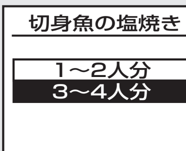
その他の表示

【ドアロック表示】



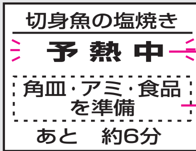
やけど防止のためにドアにロックがかかります。 **ドアロック機能** 8 ページ
(水を使う加熱の場合、加熱スタート3分後より自動的にロックがかかります)

【分量選択表示】 自動メニュー つまみのとき



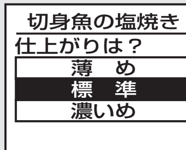
作る分量によって加熱時間が異なります。
つまみを回し、正しく合わせましょう。
作りたい人数分が無い場合は、**こんなときはどうすればいいの？**を参照ください。 61 ページ

【付属品表示】 自動メニュー つまみのとき



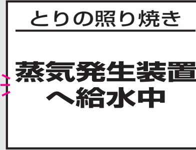
加熱の種類または、状態を表示します。
加熱に合った、付属品を表示します。
※アミは調理網を示しています。

【仕上がり選択表示】 自動メニュー つまみのとき

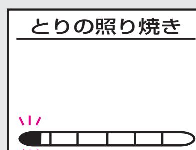


手動加熱の解凍[レンジ]のときも表示します。
加熱スタート後、仕上がり選択表示を表示します。
必要に応じて合わせてください。(約30秒表示)
※決定を押す必要はありません。

【給水中表示】



水を使う加熱をスタートした際、水タンクの水が蒸気発生装置に給水されるときに表示します。
すでに給水が完了しているときは表示しません。



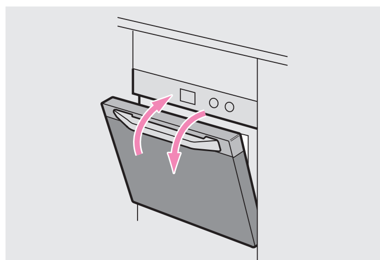
給水後、残り時間を表示するまで加熱の進行を示す表示のみが点滅することがあります。

操作の流れ

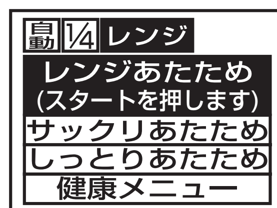
詳しい操作の説明は、加熱ごとの操作説明をお読みください。
初めに操作するのは、20ページ のカラ焼きです。

1 電源を入れる 詳しい説明 16ページ

ドアを開閉する



電源が入り
初期画面を表示



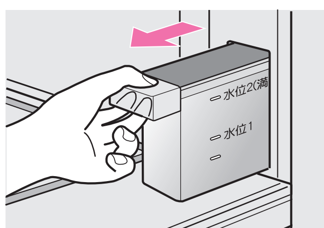
2

水を使わない加熱のときは不要です

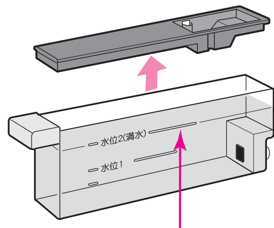
※26～27ページで加熱の種類ごとに水の準備(水を使わない「▬」、水を使う「○」)を説明しています。

水を本体にセットする 詳しい説明 19ページ

水タンクを取り出す

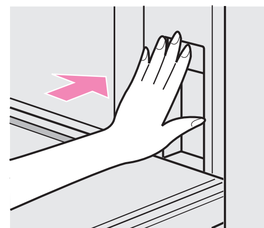


水位2(満水)のラインまで水を入れてフタをする



水位2(満水)のラインを超えて入れない

水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)



3 加熱方法を選択してスタートする

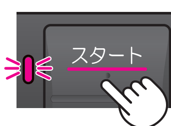
- 自動メニュー つまみ、または 手動加熱・設定 つまみを使います。
- 自動のレンジあたためは、スタート キーを押すと加熱が始まります。
- どの加熱方法で調理すればいいのかわからないときは 30～35ページ



回して合わせる
(左右に回せます)



押して決定する



押して加熱をスタートする

4 加熱終了後 詳しい説明は、次ページへ

電源を切るとき

- 1～30分程度で自動的に電源が切れます。

加熱を延長するとき

- 加熱終了後3分以内(ドアを開けると1分以内)に加熱操作をしてください。

ひきつづき別の加熱をするとき

- とりけし キーを押して(初期画面に戻ります)、別の加熱操作をしてください。

加熱終了後の操作

ご注意 加熱終了後から最大30分程度は、製品内部を冷却するためにファンが回転します。
その間、電源は切れません。

●加熱終了後、自動的に電源を切りたい場合

ドアを閉めておくと、　電源オートオフ機能で1～30分程度で電源が切れます。

水を使った加熱 のあと

食品を取り出した後、ドアを閉めておきます。
水タンクは、そのままセットしておきます。

[延長]表示(1分)
↓
初期画面表示(1分)
↓
蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。
(加熱終了後から最大20分程度)
[おいそぎ冷却]を使うと、約90秒で
水タンクに戻ります。 58 ページ
↓
お知らせ音(ピーピーピーピー)が鳴ります。
↓
初期画面表示(1分)

※庫内温度が高い場合は、製品内部を冷却するために加熱終了後からファンが最大30分程度回転します。

電源が切れます。

●電源が切れないとき 17 ページ

水を使わない加熱 のあと

食品を取り出した後、ドアを閉めておきます。

[延長]表示(1分)
↓
初期画面表示(1分)

※庫内温度が高い場合は、製品内部を冷却するために加熱終了後からファンが最大30分程度回転します。

電源が切れます。

●電源が切れないとき 17 ページ

●加熱を延長するとき (加熱が足りないとき)

加熱終了後、[延長]表示中に、つまみで延長したい加熱時間を合わせて、[スタート]キーを押します。
[延長]表示は、加熱終了後3分間表示します。
一度ドアを開けると、1分間表示になります。

延長できる時間は、10分または、30分まで。
加熱の種類によって異なります。

(延長表示)

加熱終了
延長
0 秒
高 温 注 意

●ひきつづき別の加熱をするとき (別の調理を初めから作るとき)

[延長]表示または、0秒表示のときは、
[とりけし]キーを押し、初期画面表示にしてから加熱の設定をします。



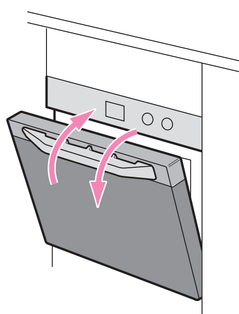
(初期画面表示)

1/4 レンジ
レンジあたため
(スタートを押します)
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

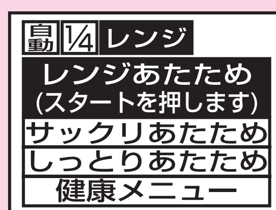
電源の入れかた

1 電源プラグをコンセントに差し込む
(専用電源回路のブレーカーを「入」にする)

2 庫内の付属梱包物を出して
ドアを開閉する



初期画面表示



● この表示が出ないとき
64 ページ

- 電源が入り、初期画面 (自動メニュー表示)を表示します。
- ドアを閉めて放置すると、約１分後に電源が切れます。

電源オートオフ機能（省エネ設計）

電源オートオフ機能（省エネ設計） 使用後、自動的に電源が切れる機能です

- **ドアを開けると電源が入ります。**(初期画面表示)
- **ドアを閉めると、1〜30分程度で電源が切れます。**
  水を使う加熱、水を使わない加熱など加熱の種類や庫内の温度によって、電源が切れるまでの時間が異なります。

自動的に電源が切れないときは、次ページの内容をご確認ください

電源が切れないとき

電源オートオフ機能（省エネ設計）がはたらかないとき

お守りください

製品を長持ちさせるために自動的に電源が切れるまで、できるだけ専用電源回路のブレーカーを切らない(電源プラグを抜かない)でください。まず、下記の内容を確認してください。

確認してください	原因・このようにしてください
●ドアを開けた状態で、放置している	ドアを閉めてください。
●操作の途中で放置している (表示が初期画面表示になっていない)	とりけし キーを押して初期画面表示にしてください。 とりけし ▶ 自動 1/4 レンジ / レンジあたため (スタートを押します) / サックリあたため / しっとりあたため / 健康メニュー
● 高温 を表示している 自動 1/4 レンジ 水有 高温 / レンジあたため (スタートを押します) / サックリあたため / しっとりあたため / 健康メニュー	● ドアを開けて冷ましてください。 ファンが回転(最大30分程度)して製品内部を冷ましています。その後電源が切れます。 ※ドアを開けておくと冷めやすくなります。 高温 が消えたらドアを閉めてください。約１分後に電源が切れます。
● 水有 を表示している 自動 1/4 レンジ 水有 高温 / レンジあたため (スタートを押します) / サックリあたため / しっとりあたため / 健康メニュー	●水タンクが本体にセットされているか確認して、ドアを閉めてください。 蒸気発生装置に水が残っています。 水タンクに水が戻るとお知らせ音(ピーピーピーピー)が鳴り、 水有 の表示が消えてから、約１分後に電源が切れます。 高温 の表示も同時に点灯しているときは、庫内や蒸気発生装置の水が高温です。温度が下がり、水タンクに水が戻るまで(最大20分程度)、お待ちください。 ※[おいそぎ冷却]機能を使うと水タンクに水が戻るまで90秒程度に短縮できます。58 ページ ただし、庫内の温度が高いときは、ファンが回転し、冷めて停止するまで電源は切れません。

水タンクとつゆ受けについて

こまめにお手入れ
して清潔に



この製品は
「オーブンレンジの機能」と「水を使って加熱する機能」があります。

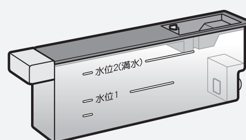
水を使って加熱するときは、水タンクに水を入れて、本体にセットします。
メニューを決定すると水タンクから蒸気発生装置に給水が始まります。
加熱終了後は、蒸気発生装置に残っている水が水タンクに戻ると、電源が切れます。
下記のとおり、水タンクとつゆ受けを正しくセットしてお使いください。

水を使って加熱をするときは

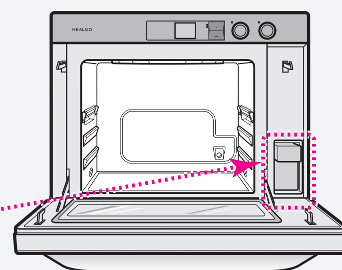
水タンクに水を入れてセットします

水を使う加熱やメニューを決定し、加熱スタートさせると
自動的に水タンクから蒸気発生装置に水が送られます。
(蒸気発生装置は、外から見えません)

※レンジ加熱などの水を使わない加熱の際に、水タンクに水が入っていても調理できます。
(蒸気は発生しません)



水タンク



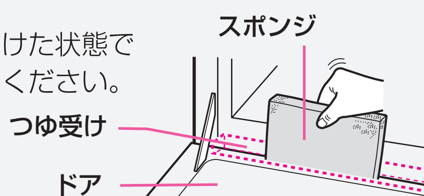
水タンクは、ドアを開けて右側にあります。

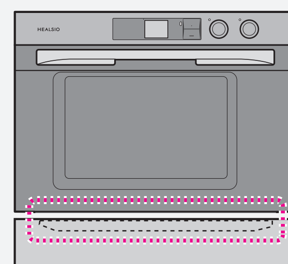
つゆ受けは、いつもセットしておきます

- **水タンクを出し入れするたびに、水位計量に使った水がつゆ受けに流れます。(少量)**
- **加熱中ドアに付着したつゆがドアを開けた際、つゆ受けに流れます。**

つゆ受けがセットされていないと水漏れの原因となります。

※水があふれる前に、ドアを開けた状態で付属のスポンジで吸い取ってください。





つゆ受けについて 10 ページ

加熱が終了すると

蒸気発生装置の水は、水タンクに戻り、電源が切れます

蒸気発生装置に残っている水は、加熱終了後20分程度で水タンクに戻り、
その後電源が切れます。
(加熱終了直後の蒸気発生装置の水は、高温のため、冷めてから水タンクに戻ります)
[おいそぎ冷却]機能を使うと90秒程度に短縮できます。58 ページ

大切

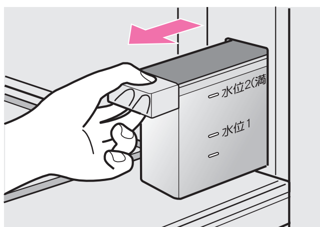
水タンクをセットし、ドアを閉めておきます。
蒸気発生装置の水が水タンクに戻らないと、電源は切れません。
また、庫内温度が高く、高温 が点灯しているときはファンが回り、庫内が冷めるまで電源は切れません。

水タンクの使いかた

水を使わない加熱のときは、
水タンクを取り出しておいてもかまいません。

1

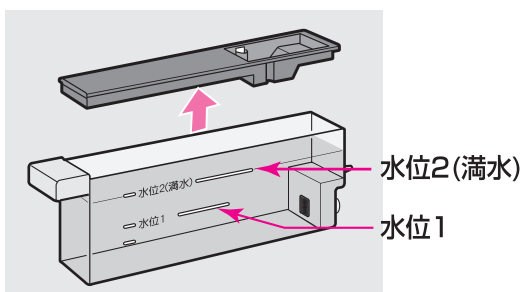
ドアを開け、水タンクを手前に取り出す



※生産工場にて水を使い、全数検査をおこなっています。
そのため、庫内や水タンクに多少、水が残っている場合があります。
庫内の水は拭き取り、水タンクは洗ってご使用ください。

2

水タンクのふたを開け、水を入れる



満水ラインを超えて入れない

※1日に1度は、新しい水に換えましょう。

どんな水を入れるの？

■水道から出した新しい水をお使いください。

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使ったときに比べ、よりこまめにお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない(「水が足りません」表示が点灯)場合があります。

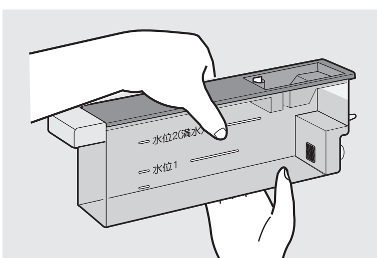
入れる水の量は？

■水位2(満水)のラインを超えて、入れないでください。

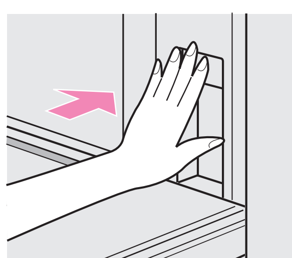
料理編の各メニューには、水位の目安を記載していますので参考にしてください。

3

ふたをして本体にセットする



持ち運ぶ際は、水がこぼれないように水平にしてゆっくり運んでください。



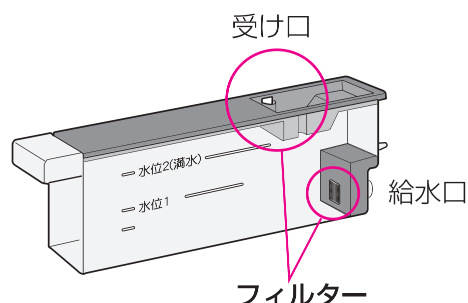
奥までしっかり押し込む

大切

※水タンクの出し入れをするたびに、水位計量に使った少量の水が、つゆ受けに流れ出ます。
必ずつゆ受けをセットしておいてください。

フィルターについて

ごみやほこりの混入を防ぐため、2カ所にフィルターが固定されています。
使用していると、水に含まれるミネラル分などの作用で浮遊物がフィルターに付着します。
(水タンク内にも多少混ざることがあります)衛生上問題ありませんが、フィルターが目詰まりすると水が流れにくくなったり、水タンクに戻らずにつゆ受けに流れてしまいます。
フィルターのお手入れは、やわらかめの歯ブラシなどで優しく汚れを洗い流してください。



(はずしたり、交換はできません)

初めてお使いになるときは

カラ焼きをします



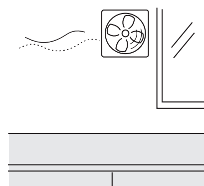
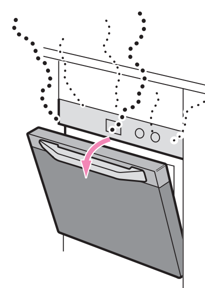
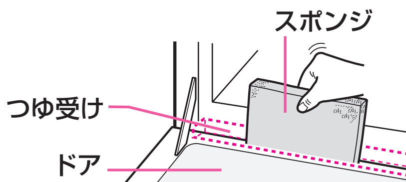
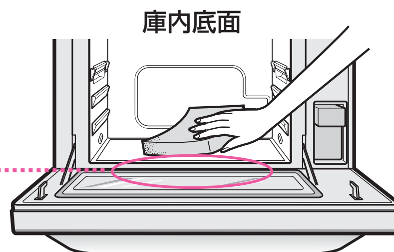
庫内に付着している油を焼ききります。

なぜ購入時にカラ焼きが必要？

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。
何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるようであれば、[庫内クリーン]をお使いください。(69 ページ)

カラ焼きの手順

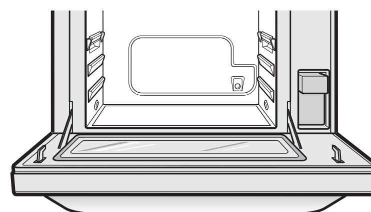
本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

まず、換気を良くしましょう	**大切** **必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す** 煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。次回、お手入れとしてカラ焼きをするときは、庫内の食品カスや油分等を拭き取ってから、おこなってください。 
水タンクの準備	「水タンクの使いかた」(19 ページ) をご覧ください。
カラ焼きの操作	「カラ焼きの操作」(次 ページ) をご覧ください。
終了音ピーピー… **カラ焼きが終わったら** ● **加熱終了後は、**製品内部を冷やすために**ファンが回転** (最大10分程度)します。	① **ドアを少し開けて蒸気を外に逃がします** 顔を近付けてドアを開けないでください。高温の蒸気が出てきます。  ② 加熱中に発生した蒸気が水となり庫内底面とドアの間にあるつゆ受けに溜まります。 庫内が冷めてから、付属のスポンジ等で吸い取ってください。  
調理にお使いください	**ご注意** ●庫内が冷めるまで使用できない加熱があります。(発酵・解凍[レンジ]) ●フラットテーブルが熱くなっています。 熱に弱い容器を置くと溶けたりします。 簡単レッスン：ゆで卵を作ってみましょう (22〜23 ページ)

1 水タンクの準備

水タンクに水位1以上の水を入れてセットします

庫内には、何も入れません。

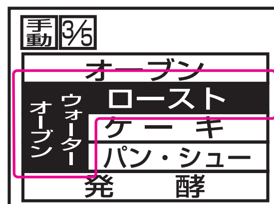


2 カラ焼きの操作 手動加熱・設定 つまみで操作します

①



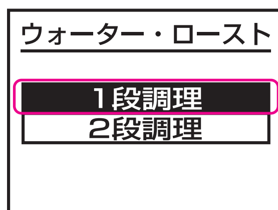
回して ウォーターオーブン [ロースト] に合わせる





押して決定する

②



[1段調理]を選択した状態で

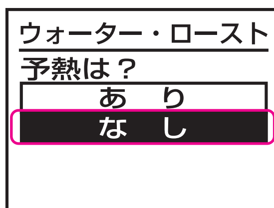


押して決定する

③



回して 予熱[なし] に合わせる





押して決定する

④



回して [200℃] に合わせる





押して決定する

⑤



回して [20分00秒] に合わせる





押す

加熱中

加熱後、終了音が鳴ったら前ページ「カラ焼きが終わったら」をご覧ください。

お知らせ

- スタート キーを押すタイミングによって**「蒸気発生装置へ給水中」**を表示します。蒸気発生装置に水が残っていたり、スタート キーを押すまでに給水が完了しているときには表示しません。

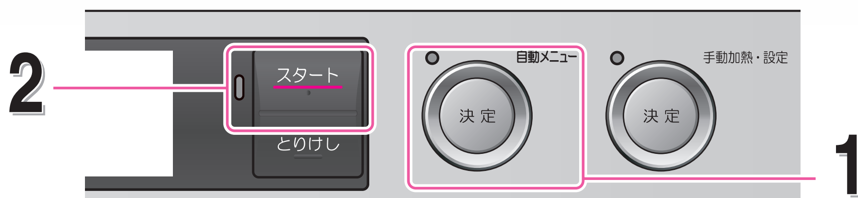
加熱中・加熱後は

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

カラ焼き終了後は

- **加熱終了後は、**製品内部を冷やすために**ファンが回転します。**（最大10分程度／ドアを開けている場合）

簡単レッスン
ゆで卵を作ってみましょう 料理編 (96 ページ)

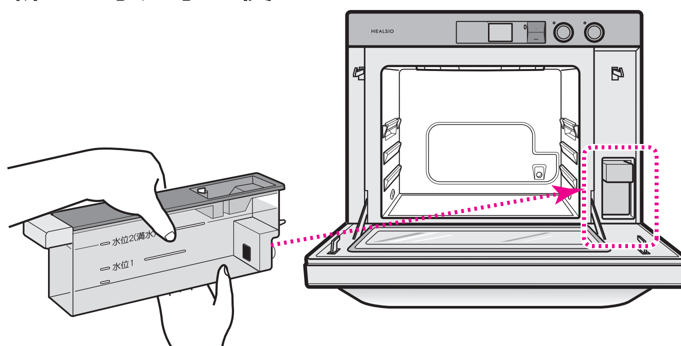


料理編には、メニューごとに操作設定の内容・水タンクの水位・使う付属品などが記載されています。

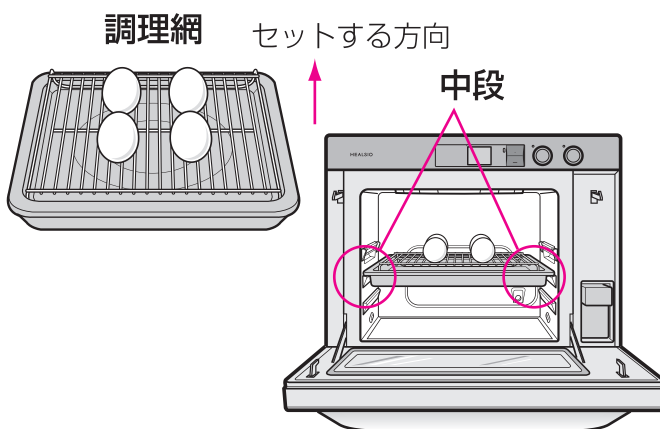
準　備（水タンク・角皿・調理網・卵4個）
（卵は、冷蔵・Mサイズ2～8個が自動でできます）

❶ 水位 水位2(満水)　水タンクに水を**水位2(満水)のライン**まで入れ、ふたをして本体にセットします。

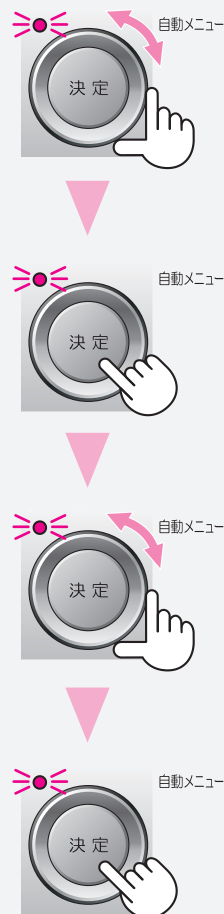
新しい水道水を使います。



❷ ゆで 中段 角皿・アミ　**角皿**に**調理網**をのせて、角皿受け棚の**中段**にセットします。



1 加熱する合わせま



ご注意

レンジ加熱で卵を加熱しないでください。

ゆで卵を作ったり、おでんの卵や目玉焼きなどをあたためたりすると爆発してやけどやけがをすることがあります。その衝撃によって食器やフラットテーブルが割れ、大変危険です。

※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

●水タンクの使いかた (19 ページ)
●付属品の確認 (9 ページ)

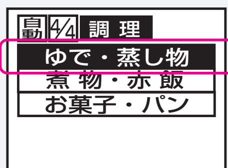
自動メニュー	水 位	ゆ で	目安時間
ゆで・蒸し物 ゆで卵・レトルトカレー	水位2(満水)	中段 角皿・アミ	約12分



自動メニュー つまみで
[ゆで・蒸し物]→[ゆで卵・レトルトカレー]に
合わせて操作をします

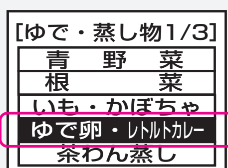
メニューを
す

回して
[ゆで・蒸し物]
に合わせる



押して
決定する

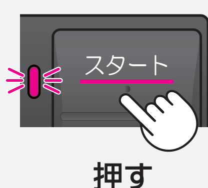
回して
[ゆで卵・レトルトカレー]
に合わせる



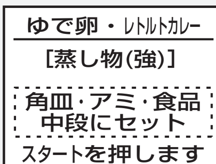
押して
決定する

操作をまちがえたときは、
とりけし キーを押して
もう一度、初めからやり
直しましょう。

2 加熱をスタートします



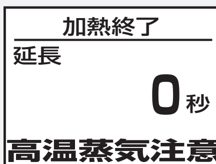
押す



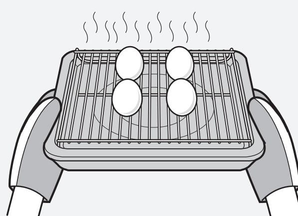
スタートを押した後に約30秒間、
仕上がり調節の画面を表示します。
変更をしなければ[標準]に設定されています。

加熱中

終了音
ピーピー…



食品を取り出す



加熱後、水にとってから、
殻をむきます。

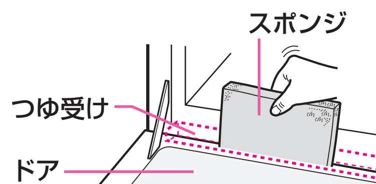
容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

角皿に溜まった水がこぼれないように、水平にお持ちください。

加熱が終わったら

1. **水タンクをセットしたままでドアを閉めておきます。**
   約20分後、蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。その後1分後に電源が切れます。
2. **水タンクの水を捨てます。**
   清潔にお使いいただくために、使用時以外は乾燥させて、おきましょう。
3. **庫内が冷めてから付属のスポンジで庫内とつゆ受けの水分を吸い取ります。**





加熱終了後の操作 15ページ

- 加熱終了後、自動的に電源を切りたい場合
- 加熱を延長するとき
- ひきつづき別の加熱を続けてするとき
  (水タンクの水をそのまま続けて使うとき)

調理のときのお願い

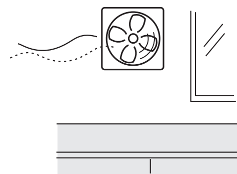
「安全上のご注意・料理をするときは」もあわせてご覧ください。6ページ

初めてご使用になるときはカラ焼きをする 20〜21ページ

庫内に付着している油を、焼き切るために必要です。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。調理中に出ないよう、あらかじめカラ焼きを済ませておくことをおすすめします。
カラ焼きをせずに何度か調理をおこなった後でも、煙やにおいが気になるようであれば、お手入れ時にもカラ焼きをおこなってください。

換気をしながら調理する

水を使う調理のときは、蒸気を多く排出するので十分な換気が必要です。
換気をしないと周りの壁などに露が付くことがあります。



付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、加熱(メニュー)に合ったものをお使いください。
自動メニューの場合は、メニューを決定すると表示部に付属品を表示します。
手動加熱のときは
「加熱の種類としくみ」26〜27ページと料理編を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

自動加熱のときは

加熱を追加するとき

加熱を追加するときに、自動加熱を使わないでください。
加熱を始めからすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。
加熱時間を追加したい場合は、加熱終了後の[**延長**]表示中に追加することができます。
[**延長**]表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※加熱を延長するとき 15ページ

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりの調節**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

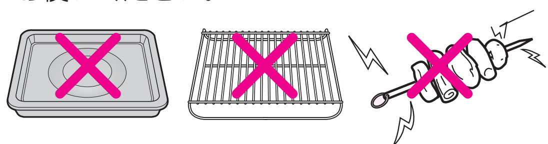
残り時間の表示が出るまで、ドアを開けないでください。（食品に合った加熱内容を決めています）

また、残り時間の表示が出ても、ドアを開けると熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がらないことがあります。もし、途中で長時間開けたり停電になった場合は、**料理編の「手動でするときは」**を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくドアの開閉をおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。
※「レンジあたため」では、残り時間を表示しません。ドアを長時間開けないでください。

レンジ加熱のときは(電波加熱)

付属品(角皿・調理網)・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下) は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

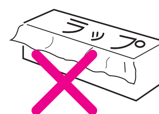
アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。
※レトルト食品は、自動メニュー[ゆで・蒸し物]の[ゆで卵・レトルトカレー]でそのまま加熱できます。



オーブン・グリル加熱のときは(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

オーブン加熱・グリル加熱では溶けたり、発火するので使えません。



加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。
また、蒸気で加熱したときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

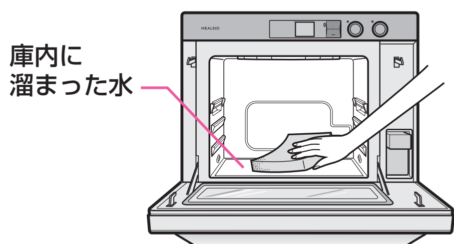
水蒸気加熱・過熱水蒸気加熱のときは(水を使う加熱)

ラップやプラスチック容器は使わない

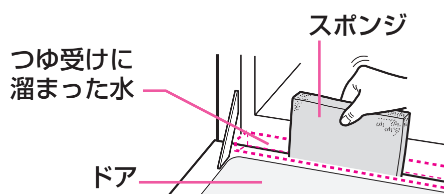
高温になるため溶けます。(過熱水蒸気加熱のとき)

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水とつゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取る

庫内が冷めてから、付属のスポンジ等で吸い取ってください。



庫内で結露した水がフラットテーブルに溜まります。
(料理によっては、200cc程度の水が溜まります)



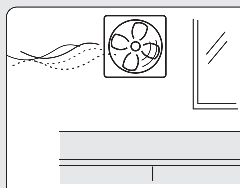
ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る少量の水が、つゆ受けに溜まります。

つゆ受けについて 10 ページ

加熱の種類としくみ

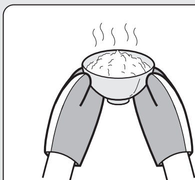
加熱のしくみやコツを記載していますので、よくお読みのうえ、上手にお使いください。

水を使う加熱で、ご注意いただきたいこと



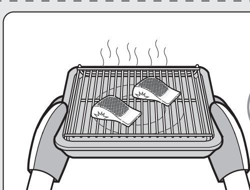
必ず換気しながら

- 蒸気を多く排出するので換気をしながら調理をおこなってください。



ミトンを使用
紺色側でつかみます

- 食器ごと加熱されます。やけどに注意してください。
  付属のミトンなどを必ず使用し、直接手で触れないようにしてください。(やけどのおそれがあります)



水平にゆっくり
運びましょう

- 角皿には肉汁、油や熱湯が溜まります。
  取り出すときや持ち運ぶ際は、こぼれないよう水平にして、ゆっくり運んでください。



スポンジ等で
吸い取りましょう

- フラットテーブルには、水が溜まります。
  メニューによっては、多量の蒸気が水となって溜まります。庫内が冷めてから付属のスポンジ等で吸い取ってください。水が残っている状態でレンジ加熱すると通常よりあたたまりにくくなる場合があります。
- つゆ受けにも水タンクの出し入れで水が少量ずつ溜まります。

○…(自動メニュー)つまみで合わせます。 ●…(手動加熱・設定)つまみで合わせます。

加熱の種類	水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
レンジ加熱 フラットテーブルの下から出る電波で加熱 使いません ご注意 電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあり大変危険です。	—	○レンジあたため (36ページ)	ごはんやおかずをあたためます。
	—	○牛乳あたため (37ページ)	牛乳・コーヒーなどの飲み物をあたためます。
	—	○酒のかん (37ページ)	酒をあたためます。
	—	●レンジ (48ページ)	加熱時間を合わせてあたためます。出力切り替えができます。(1000W·600W·500W·200W)
	—	●解凍[レンジ] (50ページ)	肉や魚などの生ものを解凍します。

こんな加熱です

水を使いません。通常の電子レンジと同じ加熱方法です。
食品のあたため直しや解凍をスピーディーにおこないます。



どの加熱方法で調理すればいいのか分からないときは、
「**メニュー別加熱方法一覧**」を参考にしてください。30～35 ページ

○…（自動メニュー）つまみで合わせます。 ●…（手動加熱・設定）つまみで合わせます。

加熱の種類		水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
蒸し物加熱	[付属品の組み合わせ] ● 角皿 ● 角皿＋調理網	○	○**しっとりあたため** 40 ページ	ごはん、中華まん、シュウマイなどをあたためます。
		○	●**蒸し物（強）** 49 ページ	蒸し料理全般。
		○	●**蒸し物（弱）** 49 ページ	卵料理、茶わん蒸し、プリンなど。
		こんな加熱です 水蒸気で加熱(約100℃までの加熱)します。 電子レンジに比べ、時間がかかりますが、水分を補いしっとり、ふっくらと仕上げます。		
オーブン加熱	[付属品の組み合わせ] ● 角皿 ● 角皿＋調理網	○	○**サックリあたため** 38 ページ	天ぷらや揚げ物などをあたためます。
		○	●**煮こみ** 51 ページ	肉や魚、野菜などの煮こみ料理。
		—	●**オーブン** 54 ページ	従来の一般的なオーブン加熱です。
		○	●**ウォーターオーブン** [ロースト] 54 ページ	ローストポークやスペアリブなどの肉料理。
		○	●**ウォーターオーブン** [ケーキ] 54 ページ	スポンジケーキ、ロールケーキなど。
		○	●**ウォーターオーブン** [パン・シュー] 54 ページ	パリッとふっくら焼き上げるフランスパン、シュークリームなど。
		○	●**発酵** 51 ページ	パンやピザの生地を作ります。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)
		こんな加熱です 温度制御された過熱水蒸気(約100℃以上)で加熱します。 (発酵は45℃までの水蒸気加熱です) 肉やお菓子、パンなどを焼きます。 ※オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。		
グリル加熱	[付属品の組み合わせ] ● 角皿 ● 角皿＋調理網	—	●**グリル** 52 ページ	従来の一般的なグリル加熱です。魚の照り焼き、グラタンなど。
		○	●**ウォーターグリル** 52 ページ	魚の塩焼き、とりの照り焼きなど。
		こんな加熱です ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(約100℃以上)で加熱します。 肉や魚を焼きます。 ※グリルは、高温の熱風で加熱します。		

使える容器 使えない容器にご注意を

加熱の種類			レンジ加熱	水蒸気加熱 （約100℃までの加熱）	ヒーター加熱 過熱水蒸気加熱 （約100℃以上の高温の加熱）
操作方法	手動加熱	（手動加熱・設定）つまみを回して設定する加熱	［レンジ］ ［解凍［レンジ］］	［蒸し物（強）］ ［蒸し物（弱）］ ［発酵］	［煮こみ］［グリル］ ［ウォーターグリル］ ［オーブン］ ［ウォーターオーブン］
操作方法	自動加熱	（自動メニュー）つまみを回して設定する加熱	料理編の作り方に記載している「手動でするときは」の加熱内容または、つまみを回してメニューを設定するときに表示する加熱をご覧ください。		
	容器の種類				
ガラス	耐熱性のある容器		○ 使えます ※急熱・急冷すると割れることがあります。		
ガラス	耐熱性のない容器 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。		× 使えません 割れることがあるので使えません。		
プラスチック	耐熱性のある容器 （耐熱温度140℃以上） ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。		○ 使えます ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。 **自動メニュー［レンジあたため］では、密閉容器は使えません。**センサーで検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因となります。		× 使えません 変形したり、焦げたりするので、使えません。
プラスチック	発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器 （耐熱温度140℃未満）		× 使えません 溶けたり、燃えたりするので使えません。 スチロール・ポリエチレン・メラミン（幼児用食器など）・フェノール・ユリアなど。		
陶磁器・漆器など	陶器・磁器		○ 使えます ※急熱・急冷すると割れることがあります。 ※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	漆器・竹製品・木・紙		× 使えません 漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。 紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。 ※竹串など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。		

使える容器（使えない容器にご注意を）

加熱の種類		レンジ加熱	水蒸気加熱 （約100℃までの加熱）	ヒーター加熱 過熱水蒸気加熱 （約100℃以上の高温の加熱）
操作方法	手動加熱 手動加熱・設定 つまみを回して設定する加熱	[レンジ] [解凍[レンジ]]	[蒸し物(強)] [蒸し物(弱)] [発酵]	[煮こみ][グリル] [ウォーターグリル] [オーブン] [ウォーターオーブン]
操作方法	自動加熱 自動メニュー つまみを回して設定する加熱	料理編の作り方に記載している「手動でするときは」の加熱内容または、つまみを回してメニューを設定するときに表示する加熱をご覧ください。		
	容器の種類			
金属	アルミ・ステンレス ホーローなどの金属容器	使えません ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	使えます	
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	使えます ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	※食品を包むとあたたまりにくくなります。	使えません 溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	使えません ※火花が出るので、使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍)	使えます	
その他	オーブン用クッキングペーパー	使えます ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。		
その他	特殊な形をした容器	使えません ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

この食品は、どのように加熱するの？

（メニュー別加熱方法一覧表）

●あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 メニュー名	加熱方法 手動加熱 手動加熱の種類
ごはん	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[ごはん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	冷凍	—		レンジ1000W
牛乳・コーヒー	冷蔵･(常温)	—	牛乳あたため	レンジ1000W
お酒	常温	—	酒のかん	レンジ1000W
ピラフ・焼きめし	常温･冷蔵	—	レンジあたため	レンジ1000W
	冷凍	—		レンジ1000W
市販のパックごはん	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ1000W
コンビニ弁当	常温･冷蔵	—	レンジあたため	レンジ1000W
汁もの(スープ)	常温･冷蔵	—	レンジあたため･あつめ	レンジ1000W
カレー・シチュー	常温･冷蔵	—	レンジあたため･ぬるめ	レンジ1000W
	冷凍	—	レンジあたため･あつめ	レンジ1000W
レトルトカレー	常温	パックのまま	ゆで・蒸し物[ゆで卵･レトルトカレー]	蒸し物(強)
		容器に移しかえて	レンジあたため･ぬるめ	レンジ1000W
煮物	常温･冷蔵	—	レンジあたため･ぬるめ	レンジ1000W
焼きそば・スパゲティー	常温･冷蔵	—	レンジあたため	レンジ1000W
やきとり	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[焼き魚]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
ハンバーグ	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため･あつめ	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし220℃
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
焼き魚	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[焼き魚]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため･あつめ	レンジ1000W
うなぎのかば焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[焼き魚]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
市販のたこ焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き･たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き･たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
市販の たい焼き・今川焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き･たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き･たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編もくじ (3ページ) にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
1杯(約150g)	約7分	角皿を中段	水位2(満水)	―――
	約40秒	—	—	●固めのときは、水をふりかける。
	約1分50秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。
200mL/(150mL)	約1分10秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
180mL	約50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約250g)	約1分20秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
1個(約200g)	約10分	角皿を中段	水位2(満水)	●パッケージのフタをはがし、角皿にのせる。
	約50秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
1個(約400g)	約1分10秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
1杯(約200mL)	約1分	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約200g)	約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	●残り時間1分のときに取り出して、かき混ぜる。
1袋(約200g)	約12分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
	約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約200g)	約1分	—	ラップ有	―――
1人分(約200g)	約1分	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
5本(約150g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	約40秒	—	—	●照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
2個(約180g)	約12分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	約1分	—	—	―――
	約14分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	約2分30秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
2切れ(約140g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	約40秒	—	—	―――
1切れ(約100g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●皮を上にして調理網にのせる。
	約40秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
8個(約180g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	約1分	—	—	―――
	約13分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	約2分30秒	—	—	―――
2個(約160g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	20～30秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
	約13分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	40～50秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
2個(約160g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位1以上	―――
	約1分40秒	—	—	―――

…この食品は、どのように加熱するの？
（メニュー別加熱方法一覧表）

●あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	手動加熱
			メニュー名	手動加熱の種類
市販のお好み焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため･あつめ	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
天ぷら	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[天ぷら]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	冷凍	サックリさせたいとき	サックリあたため[天ぷら]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため･あつめ	レンジ1000W
かきあげ	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし190℃
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
市販の調理済冷凍フライ (すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
市販のフライドチキン	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]ひかえめ	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし200℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
中華まん	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[中華まん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷凍	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[中華まん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
シュウマイ	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[シュウマイ]	蒸し物(強)
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
	冷凍	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[シュウマイ]	蒸し物(強)
		急ぐとき	レンジあたため	レンジ1000W
まんじゅう	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ1000W
茶わん蒸し	冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ200W
ロールパン フランスパン	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
	冷凍	香ばしくさせたいとき		ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
ハンバーガー･お総菜パン (カレーパン･ホットドックなど)	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
さといも･かぼちゃ	冷凍	―	レンジあたため	レンジ1000W
ミックスベジタブル	冷凍	―	レンジあたため	レンジ1000W

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編もくじ（3ページ）にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
1枚(約250g)	約15分	角皿+調理網を中段	水位１以上	――
	約1分30秒	―	―	――
	約16分	角皿+調理網を中段	水位１以上	――
	約4分	―	―	――
約200g	約15分	角皿+調理網を中段	水位１以上	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
	約1分	―	―	
	約16分	角皿+調理網を中段	水位１以上	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
約150g	約1分20秒	―	―	
2個(約140g)	9～10分	角皿+調理網を中段	水位１以上	――
約200g	約12分	角皿+調理網を中段	水位１以上	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。
	約40秒	―	―	――
約150g (1個20～35g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位１以上	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。
	約1分10秒	―	―	――
2個(約200g)	約15分	角皿+調理網を中段	水位１以上	――
	約1分10秒	―	―	――
約100g	約9分	角皿+調理網を中段	水位１以上	――
	約50秒	―	―	●耐熱性の皿に広げてのせる。
1個(約110g)	約18分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	40～50秒	―	ラップ有	
	約27分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	1分～1分10秒	―	ラップ有	
15個(約230g)	約9分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	
	約1分30秒	―	ラップ有	――
	約11分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	――
	約3分30秒	―	ラップ有	●両面に水をふりかける。
2個(約100g)	約5分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	――
	10～20秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
1人分(約150g)	12～13分	角皿を中段	水位2(満水)	●フタをせずに角皿にのせる。
	約3分	―	―	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
2個·2切れ (約80g)	約5分	角皿+調理網を中段	水位１以上	――
	約20秒	―	―	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
	約7分	角皿+調理網を中段	水位１以上	――
	約30秒	―	―	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
1個(約100g)	8～9分	角皿+調理網を中段	水位１以上	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	20～30秒	―	―	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
約500g	約7分40秒	―	ラップ有	――
約100g	約2分	―	ラップ有	●少量の加熱は、火花が出ることがありますので、避けてください。

…この食品は、どのように加熱するの？

(メニュー別加熱方法一覧表)

●焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 メニュー名	手動加熱 手動加熱の種類
食パン (トーストにする)	常温	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル·予熱なし
	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル·予熱なし
もち	常温	手動で加熱します。⇒	グリル予熱あり
	冷凍	手動で加熱します。⇒	グリル予熱あり
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	グリル予熱なし
	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル·予熱なし
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。⇒	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし250℃
	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターオーブン(ロースト)1段調理予熱なし250℃
市販のグラタン (アルミ容器入りのもの)	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル·予熱なし
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル·予熱なし

●生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 メニュー名	手動加熱 手動加熱の種類
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉)	冷凍	手動で加熱します。⇒	解凍[レンジ]
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)	冷凍	手動で加熱します。⇒	

●ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 メニュー名	手動加熱 手動加熱の種類
ほうれん草	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[青野菜]	蒸し物(強)
ブロッコリー	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[青野菜]柔らかめ	蒸し物(強)
アスパラガス	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[青野菜]	蒸し物(強)
大根	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[根菜]	蒸し物(強)
にんじん	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[根菜]	蒸し物(強)
じゃがいも	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[いも·かぼちゃ]	蒸し物(強)
さつまいも	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[いも·かぼちゃ]	蒸し物(強)
かぼちゃ	常温·冷蔵	ゆで・蒸し物[いも·かぼちゃ]固め	蒸し物(強)
枝豆	常温·冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
とうもろこし	常温·冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
卵	冷蔵	ゆで・蒸し物[ゆで卵·レトルトカレー]	蒸し物(強)
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
パスタ	常温	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編もくじ (3ページ) にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	水位	ワンポイントアドバイス等
2枚(6枚切り)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	● 調理網の中央に横一列になるように並べる。
	約12分			
4個(1個50g)	5分～5分30秒	角皿+調理網を中段	—	● 角皿に調理網をのせて中段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちを横に並ぶようにのせる。
	7～8分		—	
1枚(直径約15cm)	約11分	角皿+調理網を中段	—	———
	約13分		水位1以上	
16個(約230g)	17～18分	角皿を上段	水位1以上	● 角皿にぎょうざを並べ、アルミホイルをかぶせる。● ひだの部分が若干固く焼き上がります。
12個(約250g)	20～21分		水位1以上	
1皿(約240g)	18～21分	角皿を中段	水位1以上	● 電子レンジ専用のものは、パッケージを参照して付属品は入れずに庫内の中央に置いてレンジ加熱する。
4個(約350g)殻付き	14～15分	角皿+調理網を中段	水位1以上	● しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
約200g	約7分(薄切り肉)	—	● ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。
約200g	約6分(まぐろの赤身)	—	● ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	水位	ワンポイントアドバイス等
約200g	約8分	角皿を中段	水位2(満水)	● 葉と茎を交互にして、角皿に広げて並べる。
約200g	約10分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
約200g	約8分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 根元のかたい部分を切り、あらかじめ塩で軽くもむ。
約200g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 2～3cm厚さの輪切りにする。
約200g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 1cm厚さの輪切りにする。
1個(約150g)	約25分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 1個を4つに切る。
1本(約250g)	約25分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 1本を4等分に切る。丸ごと加熱する場合は、「柔らかめ」を選ぶ。
約200g	約15分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 3～4cm角切りにする。
1袋(約200g)	約17分	角皿を中段	水位2(満水)	● 角皿に重ならないように広げる。
2本(約600g)	約12分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 皮をむいて調理網に並べる。
M4個	約12分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 冷蔵保存の卵を使う。
1杯(約400g)	約15分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 調理網にかにをのせる。
約100g	約12分	角皿+調理網を中段	水位2(満水)	● 金属製バット(28X21X(高さ)3.5cm)にパスタと水1カップ、オリーブオイル小さじ1、塩少々を入れる。※ 金属製バットがない場合は、アルミホイルで同じサイズの型を作って、同じように加熱する。※約12分は、太さ1.6mm約7分ゆでタイプの目安時間です。加熱時間は、お好みで調節してください。

使いかた

(メニュー別加熱方法一覧表)

レンジあたため ごはん・おかず

水は使いません

●手動で加熱するときの目安時間 30~35 ページ

▶ 自動メニュー つまみで操作します。

例 ごはんをあたためる

準備

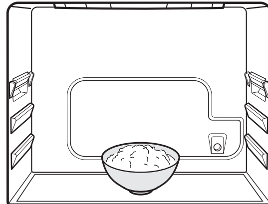


角皿・調理網は、使わないでください。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

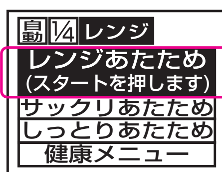
置きかた

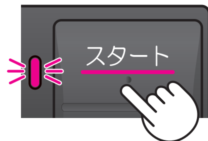
フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置かないでください。
上手に仕上がりません。



1

[レンジあたため]を選択している状態で





押す

スタートすると

[レンジあたため]
仕上がりは？
ぬるめ
標　準
あつめ

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作の必要はありません。その後、加熱の進行を示す表示が点滅します。

加熱終了

加熱中

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

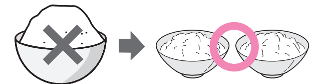
●加熱を延長するとき 15 ページ

ポイント

[レンジあたため] のしくみ

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了するしくみになっています。
だから
加熱のしすぎにならないように、ラップはゆとりをもたせて軽くかぶせます。
密閉容器は使えません。

- 陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。
- 量が多いときは2つに分けます。
  より上手に仕上がります。



お願い

次のような食品のあたためは、加熱のしすぎになるため、別の加熱を使います。

- **飲み物** 次 ページ
  [牛乳あたため]・[酒のかん]で加熱します。
- **パン類・中華まん・まんじゅう・茶わん蒸し** 32 ページ
- **乾燥したもの**
  水分の少ないもの(干もの・落花生など)
  パセリ・青じそなどの乾燥
  手動[レンジ]200Wで様子を見ながら加熱します。

ご注意

- **庫内の湿度が高い場合は、自動の[レンジあたため]加熱は使えません。お急ぎの場合は、手動[レンジ]をお使いください。**
  詳しい説明 65 ページ 左下
- **発泡トレーや、耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)

あたための調理例

	メニュー名	分量	仕上がりの調節	ラップの有無	コツ
常温・冷蔵もの	煮もの	約100~400g	ぬるめ	有	―
	カレー・シチュー	約200~400g	ぬるめ	有	●加熱後、かき混ぜる。
	ごはん	1~4杯(約600gまで)	標準	無	●固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。
	焼きもの(ハンバーグ)	1~4個(約360g)	あつめ	無	―
	炒めもの(焼きそば)	約100~200g	標準	無	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
	揚げもの(天ぷら)	約100~400g	標準	無	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動 レンジキー200Wで控えめに加熱します。
	焼きとり	2~6本(約150g)	標準	無	―
	ピラフ・焼きめし	約100~400g	標準	無	●加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	1~2杯(約400mL)	あつめ	無	●加熱後、かき混ぜる。
冷凍もの	ごはん	約100~600g	標準	有	●皿にのせるか容器に入れる。
	焼きもの(ハンバーグ)	1~4個(約360g)	標準	有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
	カレー・シチュー	約100~400g	あつめ	有	●浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
	里いも・かぼちゃ	約250~500g	標準	有	―
	蒸しもの(しゅうまい)	5~15個(約230g)	標準	有	●両面に水をふりかける。
	ピラフ	約250~400g	標準	有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	約100~300g	標準	有	●少量加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

牛乳あたため ／ 酒のかん

水は使いません

▶ 自動メニュー つまみで操作します。

例 牛乳をあたためる

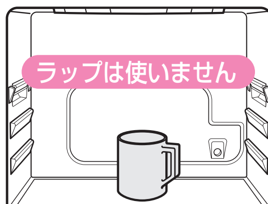
準備

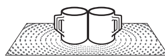
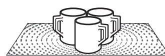
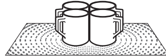

角皿・調理網は、使わないでください。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた

フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置かないでください。
上手に仕上がりません。

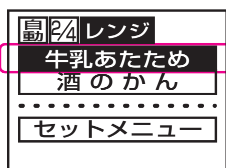


(2杯のとき)

(3杯のとき)

(4杯のとき)


1



回して
[**牛乳あたため**]
に合わせる





押して
決定する

2



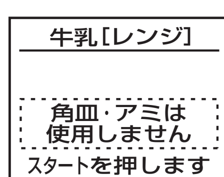
(2～4杯のときは、自動メニューつまみを回して、杯数を合わせます。)

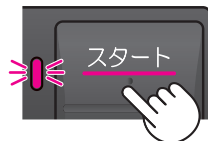
例 牛乳 1杯のとき



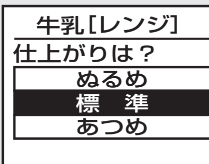
押して
決定する

3





スタートすると



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作の必要はありません。
その後、残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中
終了音 ピーピー…

食品を取り出す
- 加熱を延長するとき 15 ページ

ポイント

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。
- ふたやラップはしません。
- 容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。
- 容器は基準分量(牛乳200mL/酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。
- 基準分量より多いとき・少ないとき加熱スタート直後の仕上がりの調節をして加熱するか 、手動[レンジ]1000Wで様子を見ながらあたためてください。
  基準分量より少な過ぎるときに自動[牛乳あたため]・[酒のかん]で加熱すると沸騰することがあります。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節を選んでください。

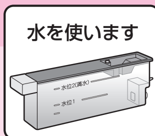
1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容 器		アルミホイル

- コップは、低めの広口容器を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻く。

ご注意

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあり、危険です。
- 牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。
  必ず、カップに移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。



自動メニュー

サックリあたため

▶ 自動メニューつまみで操作します。

例 天ぷらをあたためる… 自動[サックリあたため]→[天ぷら]→[常温・冷蔵]で加熱します。

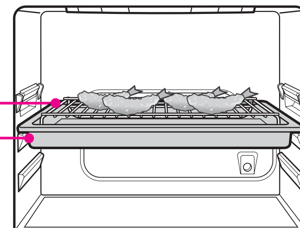
準備

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けに水が溜まっていないことを確認しておきましょう。

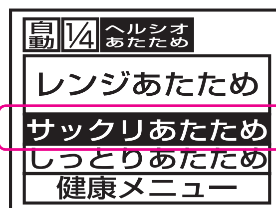
使う付属品
調理網
角皿
中段にセット



1



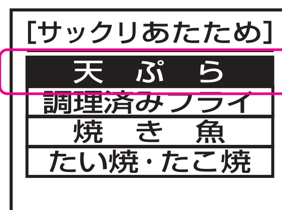
回して
[サックリあたため]
に合わせる





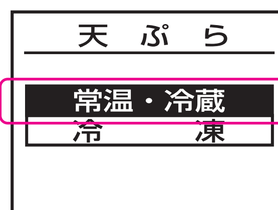
押して
決定する

2





押して
決定する

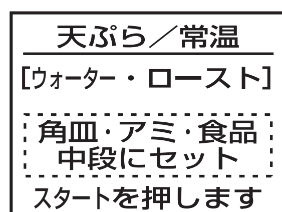


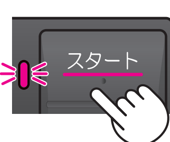
([冷凍]に合わせるときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)



押して
決定する

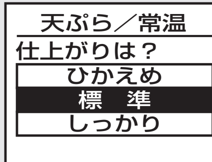
3





押す

スタートすると



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
途中、残り時間を表示します。

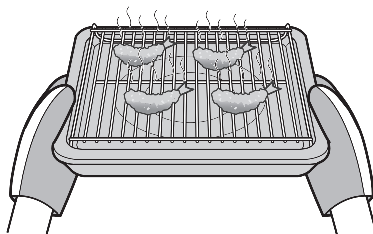
加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す



容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

● **加熱を延長するとき** 15ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。



揚げていないとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、
調理することはできません。

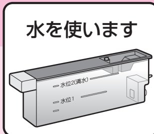
ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、加熱後の油の落ち方が異なります。
  (食品によっては、全く油が落ちないものもあります)
- 手動で加熱するときは(天ぷら) 32～33 ページ

水は、
水位1以上の水を
入れます。

[サックリあたため]で加熱をおすすめするメニュー

あたためる食品	この表示に合わせてください	目安分量
天ぷら	[天ぷら]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●400gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。 ●かき揚げは、焦げやすいため、手動で加熱します。 32～33 ページ	約100～400gまで
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]	約100～400gまで
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]または[冷凍]	約100～400gまで
市販の調理済冷凍フライ (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[冷凍] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約80～300gまで (1個20～35g)
市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵] ●仕上がりの調節で[ひかえめ]を選ぶ。	約100～200gまで
市販の骨つきフライドチキン (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵] ●仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約100～400gまで
市販の冷凍焼きおにぎり	[調理済みフライ]→[冷凍]	約80～300gまで
市販のお好み焼き	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	1枚(約250g)
焼き魚	[焼き魚] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約100～300gまで
焼きとり (すでに焼いてあるもの)	[焼き魚]	約100～300gまで
市販のたこ焼き 市販のたい焼き・今川焼き	[たい焼・たこ焼]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約80～300gまで



自動メニュー

しっとりあたため

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 冷やごはんをあたためる… 自動[しっとりあたため]→[ごはん/常温]→[杯数]で加熱します。

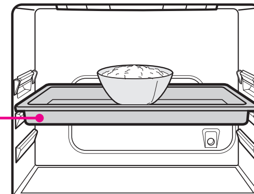
準備

水タンクに**水位2(満水)**まで水を入れて、本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けに水が溜まっていないことを確認しておきましょう。

使う付属品
角皿
中段にセット

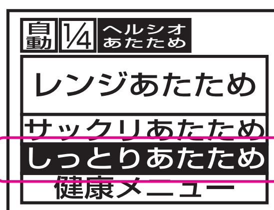


必ず、中央に置きます。

1



回して
[しっとりあたため]
に合わせる

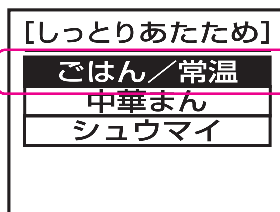


▶



押して
決定する

2



[ごはん/常温]を
選択した状態で

▶



押して
決定する

3



[1杯]を
選択した状態で

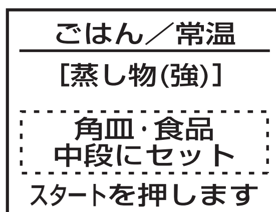
(2～4杯のときは、自動メニューつまみを回して杯数を合わせます。)

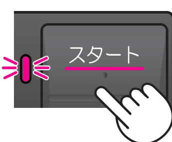
▶



押して
決定する

4

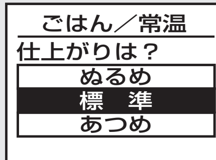




押す

▶

スタートすると



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
途中、残り時間を表示します。

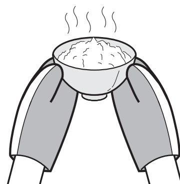
加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

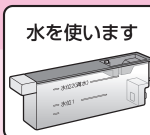
つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す



容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

●加熱を延長するとき (15ページ)
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。



自動メニュー
健康メニュー

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

[健康メニュー]を選び、決定すると **効能別** にメニューを選ぶことができます。

メニュー	下記の加熱メニューからでも同じ調理ができます。
脱油・減油	
[とりの照り焼き]	自動メニュー [焼き物]
[とりの塩焼き]	自動メニュー [焼き物]
[スペアリブ]	自動メニュー [焼き物]
[野菜の肉巻き]	自動メニュー [焼き物]
[ローストポーク]	自動メニュー [ごちそう焼き物]
[肉の油抜き]	自動メニュー [焼き物]
[とりのから揚げ]	自動メニュー [フライ]
[豚肉竜田揚げ風]	自動メニュー [フライ]
[とんかつ]	自動メニュー [フライ]
[えびフライ]	自動メニュー [フライ]
[春巻き]	自動メニュー [フライ]
減　塩	
[塩ざけ・塩さば]	自動メニュー [焼き魚]
[魚の開き]	自動メニュー [焼き魚]
[ししゃも]	自動メニュー [焼き魚]
[ベーコン・ハム]	自動メニュー [焼き物]
抗酸化物質保存	(ビタミンC、コエンザイムQ10をより多く保存します。)
[いわしの塩焼き]	自動メニュー [焼き魚]
[焼き野菜]	自動メニュー [焼き物]
[青野菜]	自動メニュー [ゆで・蒸し物]
[根菜]	自動メニュー [ゆで・蒸し物]
[いも・かぼちゃ]	自動メニュー [ゆで・蒸し物]
低カロリーセットメニュー	
低カロリー(とり)	自動メニュー [セットメニュー]
低カロリー(魚)	自動メニュー [セットメニュー]
低カロリー(脂質)	自動メニュー [セットメニュー]
低塩バランスセットメニュー	
低塩バランス(減塩)	自動メニュー [セットメニュー]
低塩バランス(野菜)	自動メニュー [セットメニュー]
低塩バランス(香味)	自動メニュー [セットメニュー]

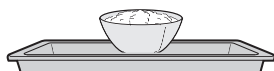
使用する付属品や調理方法は、料理編をごらんください。

ポイント

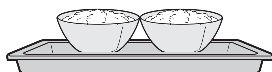
置きかた

角皿の**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。
上手に仕上がりません。

(1杯のとき)



(2杯のとき)



- **ラップやふたはしません。**
- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。
  蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。どうしても庫内の様子を見るときは、すばやくドアを開閉してください。

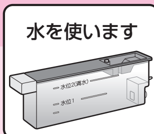
ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。

水は、
水位2(満水)まで
入れます。

[しっとりあたため]で加熱をおすすめするメニュー

あたためる食品	この表示に合わせてください	目安分量
ごはん(常温)	[ごはん/常温]→[1杯]〜[4杯] ● 1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。	1〜4杯 (約600gまで)
冷凍ごはんのあたためは 、自動[レンジあたため]を使います。 36 ページ		
中華まん	[中華まん]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。	1〜4個 (1個約110g)
シュウマイ	[シュウマイ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。	5〜15個 (約230gまで)



※水を使用しないメニューもあります。

自動メニュー

焼き物 / 焼き魚 / ごちそう焼き物 / フライ

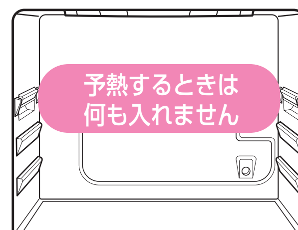
▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 85ページの「さばの塩焼き」… 自動[焼き魚]→[切身魚の塩焼き]→[人数分]で加熱します。

準備

水タンクに**水位１以上**の水を入れて
本体にセットしておく。(さばの塩焼きのとき)

※水を使わないメニューもあります。



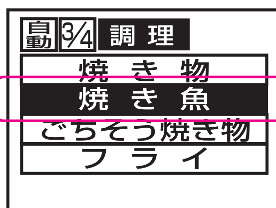
ドアを閉める

つゆ受けに水が溜まっていないことを
確認しておきましょう。

1



回して
[焼き魚]
に合わせる



▶

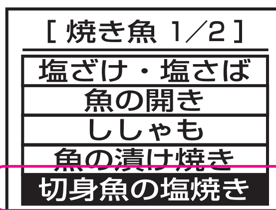


押して
決定する

2



回して
[切身魚の塩焼き]
に合わせる

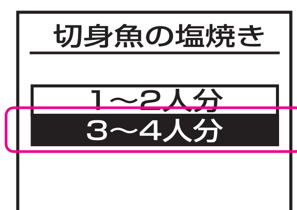


▶



押して
決定する

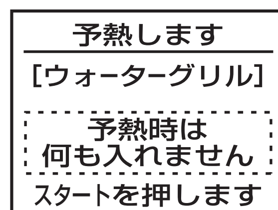
3



▶



押して
決定する



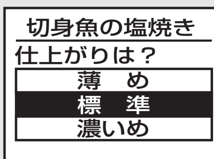
4



押す

▶

スタートすると



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
途中、残り時間を表示します。

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

切身魚の塩焼き
予 熱 中
角皿・アミ・食品
を準備
あと 約6分

予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。

最大:
約12分より2分単位で表示します。

切身魚の塩焼き
予熱完了
角皿・アミ・食品
中段にセット
高温蒸気注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

使う付属品
調理網
角皿
中段にセット

切身魚の塩焼き
[ウォーターグリル]
角皿・アミ・食品
中段にセット
スタートを押します

5

スタート

押す

切身魚の塩焼き
14分00秒

※予熱にかかった時間によって、
ドアロックがかかる表示が出ます。

加熱終了

加熱中

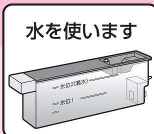
終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱を延長するとき 15 ページ



ゆで・蒸し物 / 煮物・赤飯 / セットメニュー

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 アスパラガスをゆでる… 自動[ゆで・蒸し物]→[青野菜]で加熱します。

準備

水タンクに**水位2(満水)**まで水を入れて、本体にセットしておく。

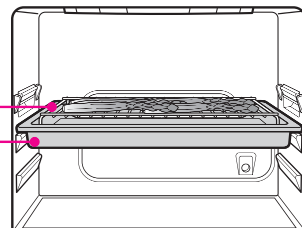
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けに水が溜まっていないことを確認しておきましょう。

※葉ものは、角皿に直接のせます。

使う付属品
- 調理網
- 角皿

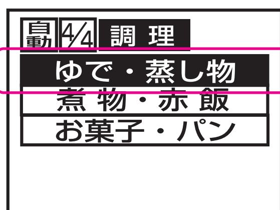
中段にセット



1



回して[ゆで・蒸し物]に合わせる

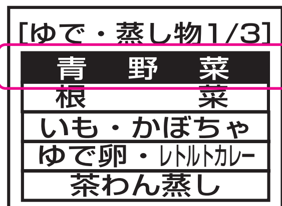


▶



押して決定する

2



[青野菜]を選択した状態で

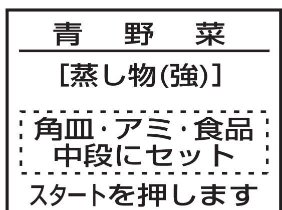
(他のメニューを選ぶときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)

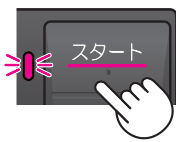
▶



押して決定する

3

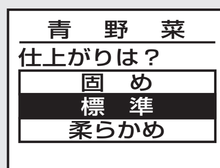




押す

▶

スタートすると



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
その後、残り時間を表示します。

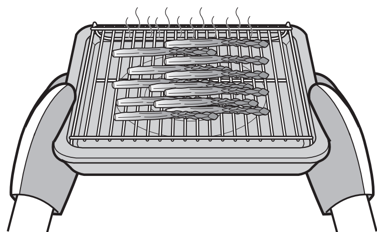
加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す



容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱を延長するとき** (15ページ)
  様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

[ゆで・蒸し物] のポイント

- ラップやふたはしません。
- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。

置きかた

- **調理網に重ならないように広げて並べます。**
  厚みのある食品や食品同士が重なっていると加熱されにくくなります。(葉菜類は重なってもかまいません)
※調理網にのせにくい場合は、角皿に直接のせます。
- **材料の大きさは、そろえます。**
  切りかたが素材別のコツと異なる場合は、手動加熱の**[蒸し物(強)]**で様子を見ながら加熱してください。

水は、
水位2(満水)まで
入れます。

[ゆで・蒸し物]で加熱をおすすめするメニュー

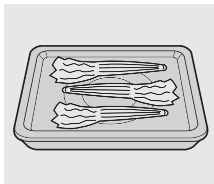
素材名	この表示に合わせてください	目安分量
ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・アスパラガスなど	[青野菜] 下記■**素材別のコツ**をご覧ください。	約100～400gまで
大根・にんじん・ごぼうなど	[根菜] ●大根…2～3cm厚さの輪切りにする。 ●にんじん…1cm厚さの輪切りにする。	約100～400gまで
じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなど	[いも・かぼちゃ] 下記■**素材別のコツ**をご覧ください。	150g～1kg (かぼちゃ 400gまで)
卵	[ゆで卵・レトルトカレー] **料理編**をご覧ください。96 ページ	2～8個まで
レトルト食品 (カレー・シチュー・パスタソース)	[ゆで卵・レトルトカレー]	1～2袋 (1袋200g)

■素材別のコツ

[青野菜]…葉菜類、花果菜類

■ほうれん草


●太い根には、十字の切り込みを入れる。


●角皿の上に広げて並べる。


●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

■ブロッコリー

小房に分け、仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。

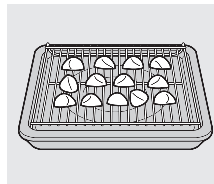
■アスパラガス

根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。

[いも・かぼちゃ]

■じゃがいも

1個(150g)を4つに切る。
※加熱されにくいため、丸ごとは、加熱できません。



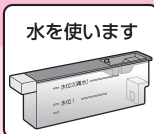
■さつまいも

1本（250g）を4つに切る。
丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。
加熱後、10分程度庫内で蒸らします。

■かぼちゃ

3～4cm角に切る。
仕上がりの調節で**[固め]**を選ぶ。

お菓子・パン



※水を使用しないメニューもあります。

▶ 自動メニューつまみで操作します。

例 154ページの「ロールパン」…自動[お菓子・パン]→[ロールパン]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。(ロールパンのとき)

食品は入れません。

● 予熱なしのメニューを作るときは、メニューに合った付属品と食品を入れる。

ドアを閉める

つゆ受けに水が溜まっていないことを確認しておきましょう。

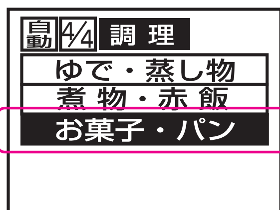


※「フランスパン」のときは、角皿を上段にセットします。

1



回して[お菓子・パン]に合わせる



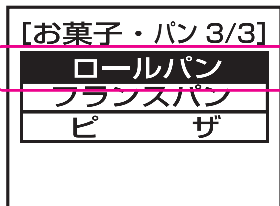


押して決定する

2

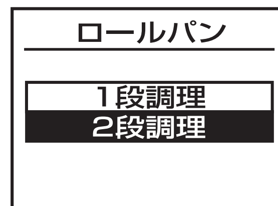


回して[ロールパン]に合わせる





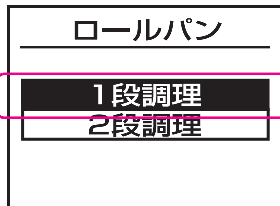
押して決定する



1段調理のとき

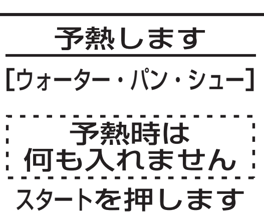


回して[1段調理]に合わせる





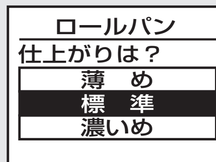
3





押す

スタートすると



約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。

ポイント

- メニューによっては、予熱をするものしないもの、水を使うもの使わないものがあります。メニューごとの作りかた（料理編）をよくお読みください。

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ロールパン
予 熱 中
角皿・食品
を準備
あと　約6分

予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。

最大:
約6分より2分単位で表示します。

ロールパン
予熱完了
角皿・食品
上段にセット
高温蒸気注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品をのせた角皿を庫内に入れて、
ドアを閉める

※ドアを開けると庫内温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

使う付属品
角皿
上段にセット

4

ロールパン
[ウォーター・パン・シュー]
角皿・食品
上段にセット
スタートを押します

スタート

押す

ロールパン
17分00秒

※予熱にかかった時間によって、
ドアロックがかかる表示が出ます。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。

- 加熱を延長するとき 15ページ

レンジ

ご自分で加熱時間を合わせて、
調理するときにお使いください。

水は使いません

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 コンビニ弁当をあたためる… 手動[レンジ]→[出力]→[加熱時間]で加熱します。

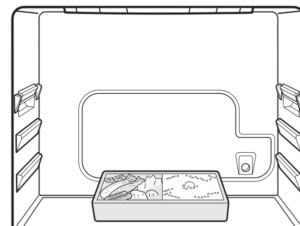
準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める



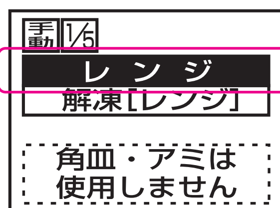
角皿・調理網は、
使わないでください。

置きかた フラットテーブルの**中央に**置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。
上手に仕上がりません。



1

回して
[レンジ]
に合わせる



▶ 押して
決定する

2

回して
[出力(W)]
を合わせる



●初め、[1000W]の
設定になっています。

▶ 押して
決定する

3

回して
[加熱時間]
を合わせる



加熱時間設定範囲
- 1000W…**10分まで**
- 600W ・500W … **30分まで**
- 200W … **1時間35分まで**
  - ・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位
  - ・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位
  - (200Wは10分まで30秒単位)

4

スタート
押す



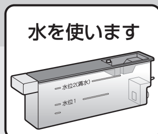
加熱中

加熱終了

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

●加熱を延長するとき (15ページ)



手動加熱

蒸し物(強)・蒸し物(弱)

ご自分で加熱時間を合わせて、調理するときにお使いください。

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 えびの蒸し物をする… 手動[蒸し物(強)]→[加熱時間]で加熱します。

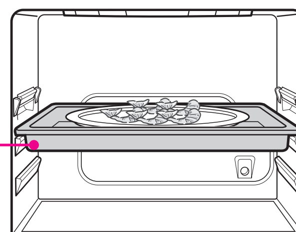
準備

水タンクに**水位2(満水)**まで水を入れて、本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けに水が溜まっていないことを、確認しておきましょう。

使う付属品
角皿
中段にセット

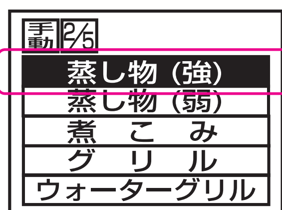


●角皿は1段で中段にセットするのが基本です。
※メニューによっては、調理網を使ったり、2段で加熱する場合もあります。詳細は、料理編を参考にしてください。

1



回して
[蒸し物(強)]または
[蒸し物(弱)]
に合わせる



例 蒸し物(強)のとき

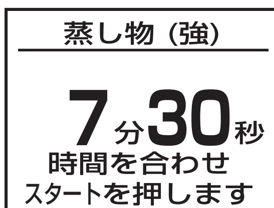


押して
決定する

2



回して
[加熱時間]
を合わせる



例 7分30秒のとき

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲 35分まで ・15分まで30秒単位 ・35分まで1分単位

3



押す



●給水後、加熱がスタートします。

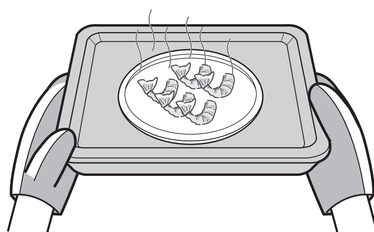
加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す



容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

●**加熱を延長するとき** (15 ページ)
様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。

解凍[レンジ]

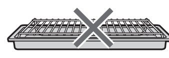
水は使いません

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 生の冷凍肉を解凍する… 手動[解凍]→[食品重量]で加熱します。

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める



角皿・調理網は、使わないでください。

置きかた

食器には、のせないでください。
ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの**中央**に置きます。

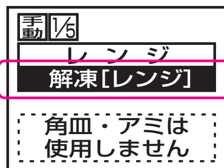


ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

1



回して [解凍[レンジ]] に合わせる





押して決定する

2



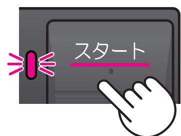
回して [食品重量] を合わせる



●初め [100g] を表示。

食品重量設定範囲
100～1000gまで・50g単位

3



押す

スタートすると

解凍[レンジ]
仕上がりは?
弱 め
標 準
強 め

- 約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて手動加熱設定つまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
途中、残り時間を表示します。
- 庫内が高温のときはスタートしません。
表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。65 ページ

加熱中

加熱終了

終了音 ピーピー…

食品を取り出す
- **加熱を延長するとき** 15 ページ

ポイント

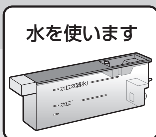
- 一度に解凍できる分量は、100～1000gまで。
- 厚みのあるものや大きいものは、解凍されにくくなります。
平たく小分けにして冷凍しておきます。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
溶けかけているときは様子を見ながら、手動[レンジ]200Wで解凍します。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
火花が出て本体を傷めたりします。
- 食品以外のもの(バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋)**は取り除き、解凍してください。**
- グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。
ラップが溶けるおそれがあります。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。65 ページ

■素材別のコツ

食品名	仕上がりの調節	コツ
かたまり肉	強め	—
薄切り肉 とり肉 ひき肉	—	●骨付きとり肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび・魚	弱め	●一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
厚みのあるものは、解凍されにくくなります。かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。



煮こみ / 発酵

▶ 手動加熱・設定 つまみで操作します。

例 104ページの「ビーフシチュー」…手動[煮こみ]→[加熱時間]で加熱します。

準備

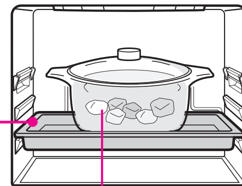
水タンクに**水位2(満水)**まで水を入れて本体にセットしておく。(ビーフシチューのとき)

※発酵のとき
水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けに水が溜まっていないことを、確認しておきましょう。

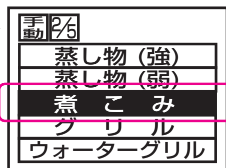
使う付属品
角皿
下段にセット



3L以上の耐熱性容器を使用してください。

1





回して[煮こみ]に合わせる

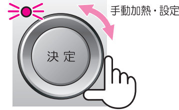


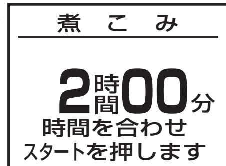
押して決定する

● 初め、[20分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
2時間30分まで
・30分まで1分単位
・2時間30分まで5分単位

2

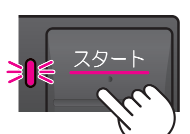




回して[加熱時間]を合わせる

例 2時間のとき

3





押す

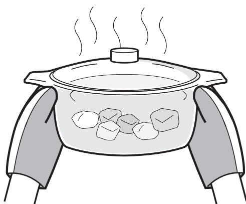
● 給水後、加熱がスタートします。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す



つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

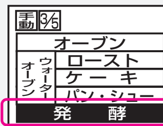
煮こみのとき
容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● 加熱を延長するとき 15 ページ
発酵は、様子を見ながら約10分を目安に延長してください。

発酵のとき

1





回して[発酵]に合わせる



押して決定する

2





回して[発酵温度]を合わせる



押して決定する

● 初め、発酵の標準設定温度[40℃]を表示。

発酵温度設定範囲
30〜45℃まで・5℃単位

3





回して[発酵時間]を合わせる

● 初め、[40分00秒]を表示。

発酵時間設定範囲
8時間00分まで
・1時間まで5分単位
・8時間まで30分単位

4





押す

加熱中

● 給水後、加熱がスタートします。
● 庫内が高温のときはスタートしません。65 ページ
表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。
● 加熱中は庫内灯は点灯しません。

グリル・ウォーターグリル

▶ （手動加熱・設定）つまみで操作します。

準備

●ウォーターグリル加熱のとき
水タンクの準備が必要です。
水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

●グリル加熱のとき
水タンクの準備は、不要です。

●予熱ありの加熱をするとき
食品・付属品は、入れません。
メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。

●予熱なしの加熱をするとき
角皿または角皿と調理網、食品を入れる。

●角皿は1段で中段にセットするのが基本です。
※メニューによっては、2段で加熱する場合もあります。
詳細は、料理編を参考にしてください。

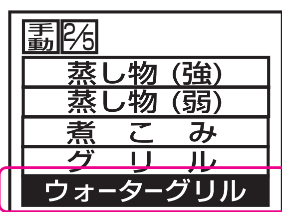
ドアを閉める　つゆ受けに水が溜まっていないことを、確認しておきましょう。

例 魚の切り身を焼く… 手動[ウォーターグリル]→[予熱あり]→[加熱時間]で加熱します。

1



回して[ウォーターグリル]または[グリル]に合わせる



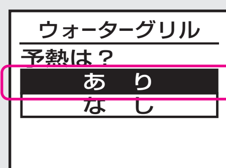
例 ウォーターグリルのとき



押して決定する

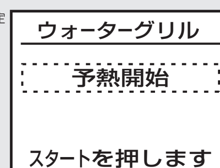
2

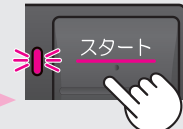
予熱[あり]のときは、決定した後、スタートキーを押し予熱をスタートします。





押して決定する

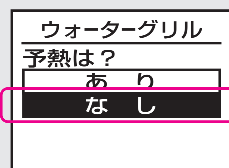




押す

予熱完了の説明へ続く

予熱[なし]に合わせたときは、加熱時間を合わせて加熱をスタートします。

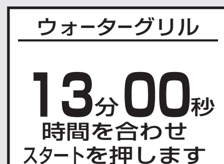




押して決定する

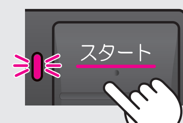


回して[加熱時間]を合わせる



●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位



押す

加熱終了の説明へ続く

■予熱にかかる時間の目安　予熱中目安時間を表示します。最大約12分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターグリルの場合はグリルより若干長くなります)

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーターグリル
予 熱 中
あと　約6分

ウォーターグリル
予熱完了
食品を入れます
高温蒸気注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

使う付属品
調理網
角皿
中段にセット

3

手動加熱・設定
決 定

回して
[加熱時間]
を合わせる

ウォーターグリル
12分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

● 初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

4

スタート

押す

ウォーターグリル
11分59秒

※予熱にかかった時間によって、
ドアロックがかかる表示が出ます。

加熱終了

加熱中

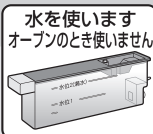
終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

● 加熱を延長するとき 15 ページ



手動加熱

オーブン・ウォーターオーブン [ロースト][ケーキ][パン・シュー]

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

準備

●ウォーターオーブン加熱のとき
水タンクの準備が必要です。

水タンクに**水位1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

●オーブン加熱のとき
水タンクの準備は、不要です。

●予熱ありの加熱をするとき
食品・付属品は、入れません。
メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。

●予熱なしの加熱をするとき
角皿または角皿と調理網、食品を入れる。

●角皿1段で調理するときは上段にセットします。
- シフォンケーキなど大きいものは下段にセットします。
- 調理網を使うときは中段にセットします。

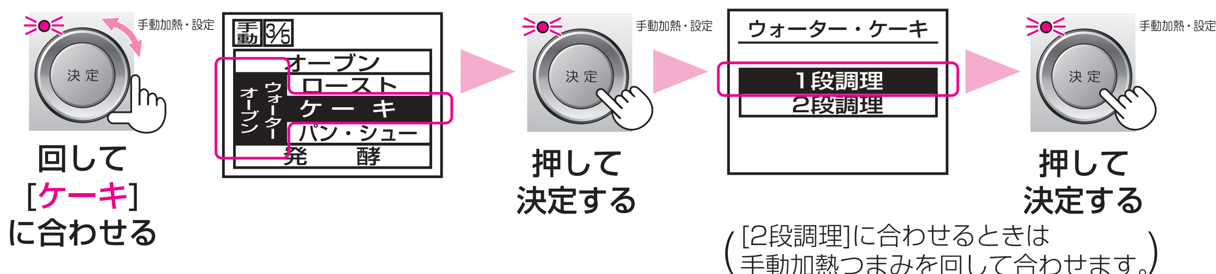
●2段で調理するときは上段、下段にセットします。

※詳細は、料理編の使い方を参考にしてください。

ドアを閉める　つゆ受けに水が溜まっていないことを、確認しておきましょう。

例 143ページの「パウンドケーキ」… 手動[ウォーターオーブン・ケーキ]→[1段調理]→[予熱あり]→[加熱温度]→[加熱時間]で加熱します。

1



回して[ケーキ]に合わせる ▶ 押して決定する ▶ 押して決定する

([2段調理]に合わせるときは手動加熱つまみを回して合わせます。)

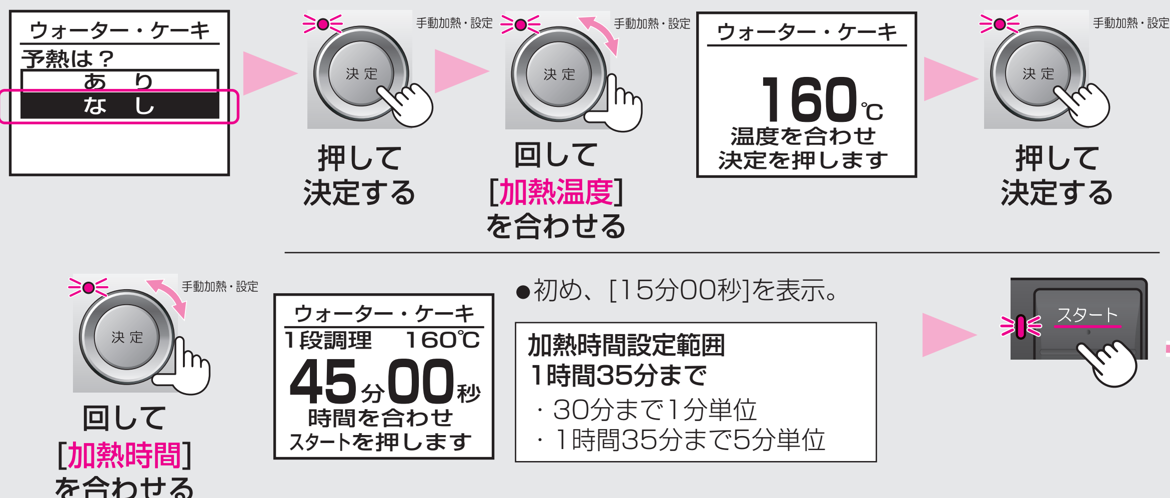
2

予熱[あり]のとき　食品を調理するときは、通常予熱ありを選びます。



押して決定する ▶ 回して[加熱温度]を合わせる ▶ 押す

予熱[なし]に合わせたとき



押して決定する ▶ 回して[加熱温度]を合わせる ▶ 押して決定する

回して[加熱時間]を合わせる

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

■**予熱にかかる時間の目安**　予熱中、目安時間を表示します。最大約12分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターオーブンの場合はオーブンより若干長くなります)

■**市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。**
類似メニューがない場合は、手動加熱の[オーブン]→[予熱あり]の操作を参考に加熱してください。
(続けて焼くときも[予熱あり]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

加熱途中に温度変更するとき　予熱中、加熱中は、(**手動加熱・設定**) **つまみ**を回すと温度の変更ができます。

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると
(設定温度になると)

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーター・ケーキ
160℃
予 熱 中
あと　約12分

ウォーター・ケーキ
160℃
予熱完了
食品を入れます
高温蒸気注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

使う付属品
角皿
下段にセット

3

手動加熱・設定
決 定

回して
[加熱時間]
を合わせる

ウォーター・ケーキ
1段調理　160℃
45分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

4

スタート

押す

ウォーター・ケーキ
160℃
44分59秒

※予熱にかかった時間によって、
ドアロックがかかる表示が出ます。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を付属のスポンジで吸い取ってください。

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

●**加熱を延長するとき** (15ページ)

自動メニューメモリー

こんなときにお使いください。

よく使う自動メニューをすぐに探し出したいとき

自動メニューの中から3メニューまで登録することができます。(自動[レンジあたため]を除く)
登録すると自動メニュー画面の5画面めに表示します。
(初期画面の状態から自動メニューつまみを左に回すと、画面が表示されます)

登録するとき ▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

例 自動メニューの[グラタン]を登録する

1

回して [自動メニューメモリー] に合わせる

(画面: 手動 5/5 / 自動メニューメモリー / 手動加熱メモリー)

▶ 押して決定する

2

(画面: 自動メニューメモリー / 登録する / 削除する)

[登録する]を選んだ状態で押して決定する

▶ (画面: 自動メニューメモリー / 未登録 / 未登録 / 未登録 / 選んで決定を押します)

(選択しているところに登録されます。)

押して決定する

3

登録するメニューを選びます

[焼き物]→[グラタン]…つまみを回して選び、押して決定する。

(画面: 自動メニューメモリー / 焼き物 / 焼き魚 / ごちそう焼き物 / フライ) ▶ (画面: 自動メニューメモリー / ベーコン・ハム / ハンバーグ / グラタン / 焼き野菜 / 焼きいも) ▶ (画面: 自動メニューメモリー / グラタン / 未登録 / 未登録 / 決定を押して登録)

▶ 押して登録する

4

(画面: 自動メニューメモリー / グラタン / 未登録 / 未登録 / 登録しました)

これで登録が完了しました。

▶ 回して [操作を終了する] に合わせる

(画面: 自動メニューメモリー / 登録・削除に戻る / 操作を終了する)

続けて登録するときや削除するときは、[登録・削除に戻る]に合わせた状態で押して決定する。

▶ 押して決定する

▶ (画面: 自動 メモリーメニュー / グラタン / ーーーー / ーーーー)

自動メニューの5画面めを表示します。
(とりけしを押すと初期画面に戻ります)

確認・調理するとき

▶ (自動メニュー) つまみで操作します。

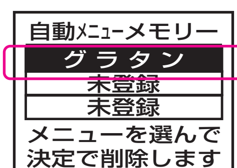
初期画面からつまみを左に回し、登録したメニューを表示させます。調理するときは、つまみを回して目的のメニューに合わせ、押して決定します。



削除するとき

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

上記操作2で[削除する]を選び、押して決定し、削除するメニューに合わせ、押して決定します。削除後、[操作を終了する]に合わせ、押して決定すると初期画面に戻ります。



手動加熱メモリー

こんなときにお使いください。

よく使う手動加熱の設定を手軽に操作したいとき

手動加熱を3種類まで登録することができます。
登録すると手動加熱画面の6画面めに表示します。
(初期画面の状態から手動加熱・設定つまみを左に回すと画面が表示されます)

2種類の出力や温度で続けて加熱(連続加熱)できます。

連続加熱の設定ができるもの

レンジの場合
- 500W(最大30分)のあと、200W(最大1時間35分)加熱
- 200W(最大1時間35分)のあと、500W(最大30分)加熱

オーブン／ウォーターオーブン･ローストの場合
- 2種類の加熱温度と加熱時間の組み合わせができますが、加熱時間の合計が1時間35分までの設定となります。

連続加熱の設定できる加熱を選ぶと1種類めの加熱登録後、この表示をします。

手動加熱メモリー / 連続加熱を登録 / 登録・削除に戻る / 操作を終了する

登録するとき ▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

例 手動加熱で[レンジ]→[1000W]→[1分]を登録する

1
回して[手動加熱メモリー]に合わせる
(画面: 手動 5/6 / 自動メニューメモリー / 手動加熱メモリー)
▶ 押して決定する

2
(画面: 手動加熱メモリー / 登録する / 削除する)
[登録する]を選んだ状態で押して決定する
▶ (画面: 手動加熱メモリー / 未登録 / 未登録 / 未登録 / 選んで決定を押します)
(選択しているところに登録されます。)
押して決定する

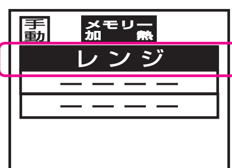
3
登録する手動加熱を設定します
[レンジ]→[1000W]→[加熱時間]…つまみを回して選び、押して決定する。
(画面: 手動加熱メモリー / レンジ / 解凍[レンジ]) ▶ (画面: 手動加熱メモリー / 1000 w / 600 w / 500 w / 200 w) ▶ (画面: 手動加熱メモリー / 1000w / 1分00秒 / 時間を合わせ決定を押します) ▶ (画面: 手動加熱メモリー / レンジ / 1000w 1分00秒 / 決定を押して登録)
押して登録する

4
(画面: 手動加熱メモリー / レンジ / 1000w 1分00秒 / 登録しました)
これで登録が完了しました。
▶ 回して[操作を終了する]に合わせる
(画面: 手動加熱メモリー / 登録・削除に戻る / 操作を終了する)
続けて登録するときや削除するときは、[登録・削除に戻る]に合わせた状態で押して決定する。
▶ 押して決定する
▶ (画面: 手動 メモリー加熱 / レンジ / ―――― / ――――)
手動加熱の6画面めを表示します。
(とりけしを押すと初期画面に戻ります)

確認・調理するとき

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

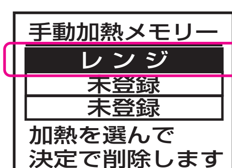
初期画面からつまみを左に回し、登録したメニューを表示させます。
調理するときは、つまみを回して目的のメニューに合わせ、押して決定します。

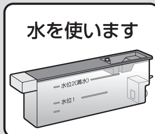


削除するとき

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

上記操作2で[削除する]を選び、押して決定し、削除するメニューに合わせ、押して決定します。
削除後、[操作を終了する]に合わせ、押して決定すると初期画面に戻ります。





おいそぎ冷却

こんなときにお使いください。

加熱終了後、早く電源を切りたいとき

水を使った加熱後、蒸気発生装置に残っている高温の水が冷めてから、水タンクに戻るまで約20分かかりますが、お急ぎで早く水を捨てて出かけたいときなど、この操作をおこなうと早く蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。その後1分後に電源が切れますが、庫内温度が高い場合は、ファンの回転が止まった後、電源が切れます。

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

準備

水タンクには、水位1までの水が必要です。

水位1のライン

1

回して [おいそぎ冷却] に合わせる

手動 4/5
おいそぎ冷却
クエン酸洗浄
庫内クリーン
設　　定

▶ 押して決定する

2

おいそぎ冷却
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします

ドアを開けて、準備した水タンクを本体にセットし、ドアを閉める

▶

おいそぎ冷却
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします
スタートを押します

3

ドアを閉めて

スタート

押す

冷 却 中
タンクを
抜かないで下さい
最大約　90　秒

蒸気発生装置に給水を始め、高温の水の温度を下げます。
水が冷め、水タンクに戻るまで最大約90秒かかります。

終了

水タンクに水が戻ると

終了音 ピーピー…

ドアを開けて、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

おいそぎ冷却
冷 却 完 了

5秒後 ▶

自動 1/4 レンジ
レンジあたため
(スタートを押します)
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

[初期画面]の表示1分後、電源が切れます。

※浮遊物がいっしょに出ることがありますが、水に含まれるミネラル分などの作用によるものです。
衛生上問題ありませんが、たくさん出るときは**[クエン酸洗浄]**でお手入れしてください。(68 ページ)

設定
画面濃淡・消音

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

1

手動加熱・設定

回して
[設定]に合わせる

手動 4/5
おいそぎ冷却
クエン酸洗浄
庫内クリーン
設　　定

▶

手動加熱・設定

押して
決定する

● 画面濃淡

画面の濃淡を調整することができます。

2

[画面濃淡]を
選択した状態で

[設　定]
画面濃淡
消　　音

▼ 押して決定する

3

回して画面の
濃淡を調整する

画面濃淡
手動つまみで
濃淡を調整後
決定を押します

▼ 押して決定する

設定完了

初期画面

手動 1/4 レンジ
レンジあたため
(スタートを押します)
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

● 消音

設定音、終了音などの音を[鳴らす・消す]の
設定ができます。

(工場出荷時は、「**音を鳴らす**」になっています)

2

回して[消音]に
合わせる
ただし、エラー時
の音は鳴ります。

[設　定]
画面濃淡
消　　音

▼ 押して決定する

3

回して[音を消す]
に合わせる

消音設定
手動つまみで
選択し決定を
押します
音を鳴らす
音を消す

▼ 押して決定する

設定完了

消音設定
音を消す
に設定しました

2秒後 ▶

初期画面

手動 1/4 レンジ
レンジあたため
(スタートを押します)
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

こんなときは、どうすればいいの？

	こんなときは?	参考にしてください
水タンク・水について	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	●水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。
	お湯を使うことができますか？	●容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。加熱時間の短縮にはなりません。
	水タンクをセットするときは、毎回、水位2(満水)のラインまで入れる必要がありますか？	●料理編に必要な水量をメニューごとに記載していますので、ご覧ください。 水量が足りないときは、水タンクに水を足していただく表示が出て停止します。 記載例：**水位1以上・水位2(満水)** 水位2(満水)のラインを超えて入れないでください。
	調理後、水の入った水タンクを製品にセットしたままで放置しておいていいですか？	●続けて使用するには問題ありませんが、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときは、カラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。 ●蒸気発生装置に残っている水が水タンクに戻るしくみになっていますので、こまめにお手入れしてください。1日一度は水を捨てましょう。 調理するときは、新しい水を入れてお使いください。
	水を使わない加熱のときは、水タンクを取り出さないといけませんか？	●本体に水タンクをセット(水が入っていてもカラでも)されていても、取り出していてもかまいません。
調理方法について	[サックリあたため]、[しっとりあたため]、[レンジあたため]の使い分けは、どうすればいいですか？	●**メニュー別加熱方法一覧表**をご覧ください。 食材に合った加熱の方法をお知らせしています。 30～35 ページ
	[オーブン加熱]と[グリル加熱]には、[予熱あり]と[予熱なし]がありますが、使い分けは、どうすればいいですか？	●料理編のメニューを参考に使い分けてください。 市販の料理本に記載のオーブンメニューは、基本的に予熱が必要です。
	[予熱あり]調理が終わった後、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。 予熱をおすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始するとすぐに予熱完了になります)
	連続で同じメニューをくり返し調理することができますか？	●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後の仕上がり調節を使い、様子を見ながら加熱してください。
	食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？	●手動加熱[レンジ]で1000W、600W、500W、200Wに合わせることができます。 様子を見ながら加熱してください。
	レンジ専用と書かれている容器は、[しっとりあたため]などで使えますか？	●使えます。[サックリあたため]は、ヒーター加熱が入り、高温になるため使えません。 ●手動加熱[蒸し物(強)]、[蒸し物(弱)]であれば耐熱温度が140℃以上のものは使えますが、ふたはしないでください。 ※ただし、加熱時間は、パッケージ等に記載されている時間より長くかかります。また、ポップコーンやグラタン(レンジ加熱によって焦げ目をつけるもの)などは、不向きです。

	こんなときは?	参考にしてください
調理方法について	お料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは、どうすればいいですか？	●[自動メニュー]の場合は、基本的にクックブックに記載の分量で調理してください。 [自動メニュー]、[手動メニュー]とも、分量を変更する場合 →**蒸し料理のとき**は、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。 クックブック記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 →**焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。
	[ゆで・蒸し物]メニューに記載していない野菜をゆでるときは、どうすればいいですか？	●手動加熱[蒸し物(強)]で約10分を目安に、様子を見ながら加熱してください。 丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 ※従来の調理器の感覚で、じゃがいもの加熱よりも、ゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、加熱できません。手動加熱[レンジ]または、[煮こみ]で様子を見ながら加熱してください。
	[延長]表示が消えた後に、加熱の延長(追加)をしたいときはどうすればいいですか？	●料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいですか？	●料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
表示について	[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出ます。 クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？	●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。蒸気発生装置の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸(無添加)は、薬局等で購入できます。 クエン酸洗浄 68 ページ
	[排水が必要です]の表示が出る。	●蒸気発生装置に水が残った状態で、15時間以上放置されていませんでしたか？ 空タンクを本体にセットし、**スタート** **キー**を押すと排水されます。水タンクの水を捨ててください。
	[水を水タンクに戻す準備ができました]と表示されても続けて加熱操作はできますか？	●**とりけし** **キー**を押すと、別の加熱操作ができます。
	表示画面が暗くなる。	●電源が切れるまで節電機能が働き、表示のバックライトが消えます。 ドアを開けるか、つまみを回すと明るくなります。
その他	ドアロックがかかっている状態で停電になった。食品を取り出すにはどうすればいいですか？	●ドアのハンドルを強く(10kg程度の力で)前に引くとドアを 開けることができます。

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	水を使うメニューを決定したり、水タンクを抜いたりすると「ポコポコ」音がする。	●給水ポンプの動作音です。
	加熱終了約1分前に「カシャ」と音が鳴り、コンロ天面奥の排気口から蒸気が出る。	●加熱終了後、ドアを開けたときに蒸気が勢いよく出てくるのを防ぐために、予め一部の蒸気を逃がしています。
	レンジ加熱中に「ボコボコ」と音がする。	●本体内部のチューブに付着する水滴が、移動する音です。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●**[消音]の設定**になっていませんか？ **(手動加熱・設定) つまみ**の操作で変更できます。(59 ページ) [設定]→[消音]→[音を鳴らす]
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」や「きしみ音」がする。(カラ焼き時も含む)	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。
	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●本体内部を冷やすために回ります。
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●マイコンが加熱をコントロールしているためです。
	加熱終了後、しばらくたってから「ピーピーピーピー」と鳴る。	●蒸気発生装置に残っていた水が水タンクに戻ったことをお知らせするものです。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。 そのままお使いになれます。
動作について	電源が切れない。 (表示部が消灯しない)	●表示部に[水有]または[高温]を表示していませんか？ **[水有]**…蒸気発生装置に水が残っています。 水タンクを本体にセットしておくと、水が冷めて水タンクに戻り、自動で電源が切れます。 **[高温]**…最大30分で電源が切れます。
	表示部が勝手に消灯した。	●ドアを開閉すると電源が入ります。 初期画面を表示します。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能(省エネ設計) (16 ページ)
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ **お手入れ** (66〜67 ページ)
	庫内(フラットテーブル上)に多量の水が溜まっている	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです(200cc程度)。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから付属のスポンジや乾いたふきん等で拭き取ってください。
	製品の下から水が漏れてくる	●つゆ受けに溜まった水を付属のスポンジで吸い取っていますか? 水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。 **水タンクとつゆ受けについて** (18 ページ)

	こんな場合	故障ではありません
動作について	加熱終了後、ドアを開けると、操作部の横から風が出てくる。	●ドアを開けたときに、蒸気が前面に出てくるのを少なくするためです。ドアを開けると、約1分程度風が出ます。 また、高温のときは、製品内部を冷やすために最大10分程度風が出ることがあります。
	ドアガラスの内側が、白くくもる。	●水蒸気が庫内に充満するためにくもります。 また、白くくもるのは、過熱水蒸気の水に含まれるミネラル分の作用によるもので、ガラスに付着したためです。 衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。
	水タンクのフィルターに、浮遊物が付着している。	●蒸気発生装置が水に含まれるミネラル分などの作用によって汚れています。衛生上問題ありませんが、水の流れに支障が出て来ますので**[クエン酸洗浄]**をしてください。 **手動加熱・設定つまみ**を回して、[クエン酸洗浄]をおこなってください。68ページ
	加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。 ドアを開けると蒸気が出る	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。 水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。 庫内に付着した水は、拭き取ってください。
	ドアから蒸気が漏れる。	●多少、ドアのすき間から出て来ますが、故障ではありません。 蒸気の量が多いときは、ドアガラスパッキンがめくれていないか確認してください。66ページ
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿、調理網、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? 25,28～29ページ 食品カスなどが付着していませんか?
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか? 販売店にご相談ください。5ページ
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	●庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。
	蒸気発生装置の水が水タンクに戻らない。	●**高温**を表示していませんか?冷めてから水タンクに戻ります。 (最大20分程度かかりますが、[おいそぎ冷却]を使うと、早く蒸気発生装置の水を水タンクに戻せます。 ●水タンクをセットしていますか?
	水を使っていないのに水タンクの水量が減っている。 つゆ受けに水が溜まっている。	●水タンクを本体にセットすると、水の使用に関係なく水位を検知するために少量の水が本体側に移ります。この水が、水タンクを本体から取り出すと同時に、つゆ受けに流れるためです。 ※水タンクの出し入れを何度もおこなうと、そのつど、つゆ受けに水が流れるため、加熱をしなくても多量の水がつゆ受けに溜まります。(付属のスポンジで吸い取ってください)
	水タンクの水に色やにおいが付いている。	●調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水に色やにおいが付く場合があります。これは、加熱した食品によるもので衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて、調理してください。

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

こんな場合		故障ではありません
仕上がりについて	自動[しっとりあたため]の[ごはん／常温]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	● 容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。お好みに合わせて仕上がりの調節で[あつめ]を選んで加熱するか、または、お急ぎで仕上げたいときは、手動[レンジ]で加熱してください。
	自動[牛乳あたため]または、[酒のかん]で飲み物を加熱をしたが、仕上がりがぬるい。	● フラットテーブルの端に置いたりしていませんか？中央に置いてください。 ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？ 37 ページ (牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか？
	飲み物が熱くなりすぎる。	● 自動[牛乳あたため]または、[酒のかん]で加熱していますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ 37 ページ (牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか？
	[しっとりあたため]や[蒸し物]で加熱すると食品の表面に水が溜まる。	● 蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。
	手動[ウォーターグリル]で加熱したが焦げ目がつきにくい。	● しっかり焦げ目をつけたい場合は、手動[グリル]加熱を使ってください。 54～55 ページ
	手動[解凍[レンジ]]で加熱したが、うまく解凍できない。	● ラップに包んでいませんか？フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせてください。
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	● メニューに合わせて上段・中段・下段にセットしていますか？ ● メニューに合わせて調理網を使用していますか？
	オーブン・グリル加熱で仕上がりにムラがある。	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	● このクックブの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

デモモードに入る操作をして下さい

初めて使用するとき、このような表示が出たら

とりけしキーをピッと鳴るまで4秒間押し、さらに4回押してください。そして、この操作をもう一度おこなってください。

❶ 4秒間押す



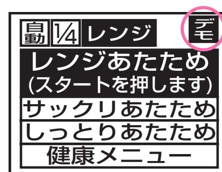
ピッ

4秒後 ピッと鳴ったら 離して、すぐに

❷ 4回押す

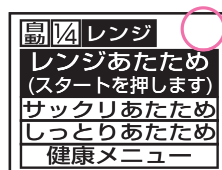


ピッ、ピッ、ピッ、ピッ



デモ画面
「デモ」の表示が点灯していると、加熱ができません。

❸ もう一度❶、❷の操作をおこなってください。



初期画面
「デモ」の表示が消え、加熱ができます。

※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。

こんな表示が出たら調べるところ お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

表示	内容
エラー番号 U－04 庫内が高温のため使用できません表示が消えると使用できますドアを開けておくと早くさめます	**庫内が高温のため使用できません。温度が下がり、エラー番号表示が消えると使用できます。** （ドアを開けておきます） **[発酵]、[解凍[レンジ]]は使えませんが、とりけし キー**を押すと他の加熱は使えます。
お願い タンクを入れて下さい	**水タンクが本体にセットされていません。奥まで押し込んでください。** もう一度、**スタート キー**を押してください。
お願い 水が凍結しています0℃以上でご使用下さい	凍結している水を溶かすために手動オーブン・1段調理・予熱なし・200℃でしばらく加熱してください。
お願い クエン酸洗浄をして下さい開始するには決定を押します	蒸気発生装置の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸(無添加)は、薬局等で購入できます。68ページ
お願い 本体の湿度が高いため手動のレンジ加熱をお使いになるかドアを開けてお待ち下さい	**庫内の湿度が高い間は、自動[レンジあたため]加熱が使えません。** 水を使った加熱の後は、約15分間、レンジ加熱の後は、約30秒間ドアを開けてお待ちください。 ※レンジ加熱の前に水を使った加熱を使われていた場合は、30秒以上かかる場合があります。 お急ぎの場合は、**とりけし キー**を押して、**手動[レンジ]**をお使いください。
お願い 水が足りませんタンクに水を足して下さい	● **水タンクの水の量が少なすぎます。** 水位2(満水)、またはメニューに合ったラインまで水を入れてください。もう一度、**スタート キー**を押してください。 ● **製品が給水確認をする前に スタート キーを押したためです。** もう一度、**スタート キー**を押してください。
お願い タンクに詰まりが無いか確認しやりなおして下さい	**水タンクの水が蒸気発生装置に給水されません。** ● 給水口(フィルター)部分に詰まりはありませんか？ ● **水タンクは抜けていませんか? 奥まで押し込んでいますか？** やりなおしても、再度この表示が出たら、もよりのサービス窓口にご連絡ください。
蒸気発生装置に残っている水の排水が必要です スタートを押します	**蒸気発生装置に残っている水が古くなっているおそれがあるため、ご使用前に排水をしてください。** 蒸気発生装置に水が残った状態で電源プラグを抜いたときや、水タンクをセットせずに長時間放置していたときに表示します。空タンクを本体にセットし、**スタート キー**を押すと排水を開始します。 排水後は、水タンクの水を捨て、つゆ受けの水を付属のスポンジなどで吸い取ってからご使用ください。 （つゆ受けの無い状態で水タンクを取り出すと製品の下に水がこぼれます）
連絡 番号 電源プラグをコンセントから抜きご販売店またはサービスの窓口に表示の内容をご連絡下さい	**製品が故障している場合があります。** 専用回路のブレーカーを切るか電源プラグをコンセントから抜き、ご販売店または、もよりのサービス窓口に、表示の番号 をご連絡ください。裏表紙

お手入れ

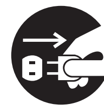
汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

調理後、ドアを開けると庫内の水蒸気で、操作部に水滴が付着することがあります。操作部を拭くときは、必ずドアを開けて拭いてください。
(ドアを閉めて拭いた場合、誤って スタート キーを押すと加熱がスタートします)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などを、こぼしたり放っておくと、
こびり付いて汚れが取れなくなったり、蒸気の影響で腐敗しやすくなります。

⚠ 警告

お手入れのときは専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜き冷めてからおこなう
感電をすることがあります。



本体(内部)

汁や食品カスは、庫内温度が下がってから、固く絞ったぬれふきんで水拭きします。

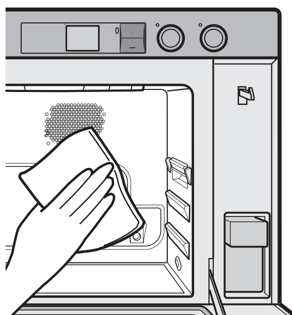
●庫内のにおいや汚れが気になるときは
[庫内クリーン]をお使いください。69 ページ

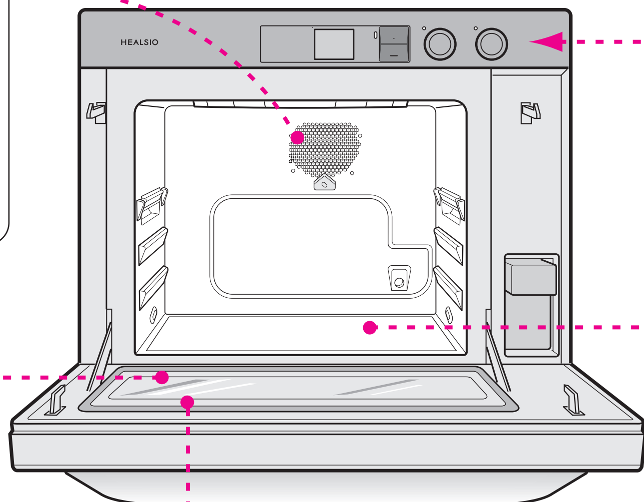
●[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出たらクエン酸洗浄をするタイミングです。
排水時に浮遊物(衛生上問題の無い、水に含まれるミネラル分など)がいっしょに排水されてくると、蒸気発生装置の洗浄が必要です。
そのまま使い続けると、汚れが取れなくなり故障の原因になります。68 ページ

庫内天面・後面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしないでください。

調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水は、後面の穴より庫内に出てきます。
汚れたら、こまめに拭き取ってください。





ドア(ガラス)

スプレー式の洗剤を、直接かけないでください。
液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

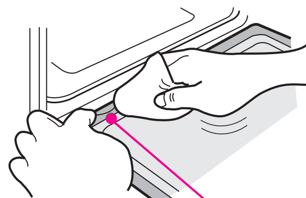
食器などを当てて、傷を付けないでください。
加熱中にひびが入り、割れることがあります。

ドアガラスパッキン

蒸気が水滴となって隙間に溜まります。
やわらかい布等で、拭き取ってください。

鋭利な物で傷を付けたり、ひっぱったりすると破れることがあります。
また、絶対に取りはずさないでください。

ドアガラスパッキンが破損したときや、はずれたときは、修理の依頼をしてください。71 ページ



お願い

- **シンナー・ベンジン・住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは、使用しないでください。**
  また、塗装面に衝撃を与えないでください。
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)は、使えません。**

本体(外側)

うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけないでください。
液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

フラットテーブル

汚れが落ちにくいときは、
[庫内クリーン]をおこなうか、
うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
それでも取れない場合は、**汚れた部分にクリームクレンザーを付けて丸めたラップ**で、こすり落とし、最後は水拭きをします。
※フラットテーブルを囲むパッキンは、絶対にこすらないでください。

クリームクレンザーは、他の場所では使わないでください。

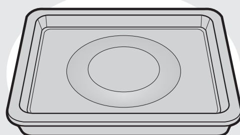
付属品

紛失や破損したときは、お買いあげの販売店または当社窓口へお申し付けください。(有料)

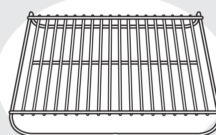
使用後、やわらかいスポンジで、汚れを落としてください。
汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

- **クリームクレンザー・かためのスポンジは、絶対に使用しないでください。**
- **直火にかけて使用しないでください。**
- **水タンク・つゆ受けは食器洗い乾燥機では、洗わないでください。**

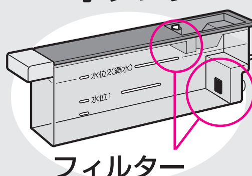
角皿



調理網



水タンク



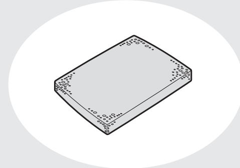
こまめに洗ってください。
先の柔らかい歯ブラシのようなものでフィルターの表面をやさしく洗ってください。
先のとがったもので破らないようご注意ください。
(フィルターは交換できません)

ミトン



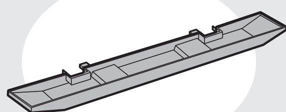
洗濯用洗剤で手洗いしてください。
濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。

スポンジ(庫内・つゆ受け水取り用)



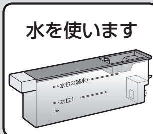
初回ご使用時は、乾燥防止の湿潤剤を含んでいますので水でよく洗ってから、お使いください。使用後はよくすすぎ、水をきってください。

つゆ受け



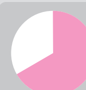
つゆ受けには、ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る水(少量)が溜まります。
調理後は、本体とドアの間から付属のスポンジを差し込みこまめに吸い取ってください。
(庫内が冷めてからおこなってください)
※汚れがひどいときなど水洗いをするときは、収納庫の下部扉を開き、つゆ受けを取りはずしてください。

つゆ受けについて 10ページ



…お手入れ

クエン酸洗浄



運転時間
「洗浄」と「すすぎ」で40分程度です。

こんなときにお使いください。

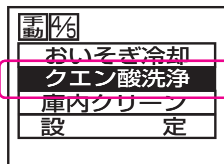
[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出たときや水タンクのフィルターが汚れているとき
汚れ（浮遊物：水に含まれるミネラル分などで無害）が目立つようになると水の流れが悪くなり洗浄が必要です。
クエン酸で月一度の洗浄をおすすめします。
※クエン酸は食品添加物で食品衛生上、無害です。

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

薬局などで市販されているクエン酸(無添加)をお使いください。

1





回して
[クエン酸洗浄]
に合わせる



押して
決定する

2

ドアを開けて

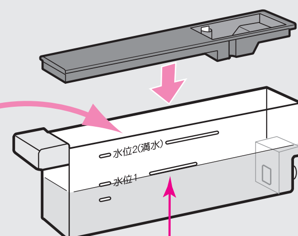
クエン酸洗浄
水で溶かした クエン酸をタンクの 水位１まで入れ セットします スタートを押します

つゆ受けに水が溜まっていないことを確認しておきましょう。

あらかじめクエン酸(大さじ1杯分)を少量の水でよく溶かして水タンクに入れ、水位1のラインまで水を加えてふたをし、本体にセットする



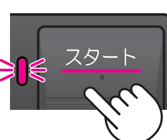
クエン酸：大さじ1杯分



水位1のライン

3

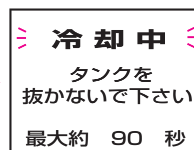
ドアを閉めて



押す

蒸気発生装置へ給水中





クエン酸洗浄
タンクのクエン酸水を 捨て、新しい水を 水位１まで入れ セットします

終了音
ピーピー…

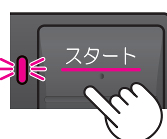
蒸気発生装置にクエン酸水の給水を始めます。

※蒸気発生装置に水が残っているときは[準備中]を表示し、残っている水をタンクに戻します。

ドアを開けて、タンクの水を捨て、新しい水道水を水位1のラインまで入れる

4

ドアを閉めて



押す

すすぎ中
タンクを 抜かないで下さい
最大約 90 秒

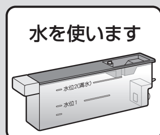
終了音
ピーピー…

クエン酸洗浄
洗 浄 完 了
タンクの水を捨て つゆ受けの水を 拭き取ってください

蒸気発生装置に新しい水を給水し、水タンクに戻します。

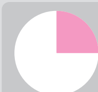
ドアを開けて、水タンクの水を捨て、つゆ受けの水を拭き取る
（付属のスポンジ等で吸い取る）

初期画面表示に戻り、[高温]表示が消えると電源が切れます。



…お手入れ

庫内クリーン



所要時間：スタートから終了まで
15分程度です。

こんなときにお使いください。

庫内のにおいや汚れが気になるとき
高温で庫内の油等を焼き切り、その後蒸気で
においや汚れを落としやすくします。

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

大切

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す。

- 本体がかなり熱くなります。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。
  蒸気が出てきます。

準備

水タンクには、水位1のラインまでの
水が必要です。

水位1のライン

1

回して
[庫内クリーン]
に合わせせる

手動加熱・設定 / 決定

おいそぎ冷却
クエン酸洗浄
庫内クリーン
設定

押して
決定する

2

庫内クリーン
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします

ドアを開けて、準備した
水タンクを本体にセットし、
ドアを閉める

庫内クリーン
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします
スタートを押します

つゆ受けに水が溜まっていないことを
確認しておきましょう。

3

ドアを閉めて

押す

クリーン中

蒸気発生装置
へ給水中

クリーン中
15分00秒

給水後、蒸気
を発生させる
ために加熱を
します。終了
まで 約15分
かかります。

加熱中

終了

終了音
ピーピー…

ドアを開けて、やけどに
注意し、固く絞ったぬれ
ふきんで庫内の汚れを拭
いてください。

クリーン完了
やけどに注意して
汚れを拭きます
高温蒸気注意

初期画面
レンジ
レンジあたため
(スタートを押します)
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

お手入れ後
ドアを閉じて、放置して
おくと約20分後に蒸気
発生装置の水が冷めて、
水タンクに戻ります。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」(62～65 ページ) を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いて(専用電源回路のブレーカーを切って)ください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名:ウォーターオーブン
- 形名:(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　• 故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　• 電話番号　• ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(裏表紙)

●取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。

●必ず「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●**保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

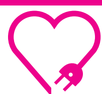
●当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。

●補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お客様の個人情報の取り扱いについて

● 当社は、お客様よりお知らせいただいたお客様のお名前・ご住所・電話番号などの個人情報をサービス活動および安全点検活動のために利用させていただく場合がありますのでご了承ください。

● 当社は、機器の修理や点検業務を当社の協力会社に委託する場合、法令に基づく義務の履行または権限の行使のために必要な場合、その他正当な理由がある場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を開示・提供はいたしません。



長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●自動的に切れないときがある。
●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
●ドアに著しいガタがある。
●触れるとピリピリと電気を感じる。
●ドアや庫内に著しい変形がある。
●その他の異常や故障がある。

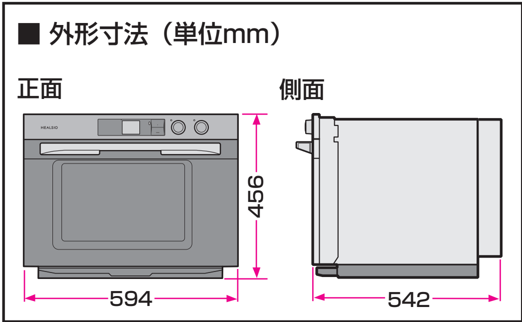
ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

仕　様

定　格　電　圧		交流 100V	外　形　寸　法	幅594×奥行542×高さ456（mm）
定格周波数		50Hz-60Hz共用	加熱室有効寸法	幅342×奥行305×高さ275（mm）
レンジ	定格消費電力	1,460W	水タンク容量	約950mL
	定格高周波出力	1,000W・600W・500W・200W	質　量	約32kg
	発振周波数	2,450MHz	角　皿	355×300（mm）
グリル	定格消費電力	1,360W	電源コードの長さ	約1.4m
オーブン	定格消費電力	1,360W		
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)100〜250℃		

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は、「0」Wです。
●長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。
（専用電源回路のブレーカーを切ってください）



料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。(75ページ)

お総菜

焼き物

フライ

ゆで・蒸し物

煮物

赤飯・炊飯

カンタンクッキング

※カタログなどに記載の自動メニュー数223メニューとは、
自動加熱あたため(サックリあたため、しっとりあたため3メニュー、牛乳・酒のかんの計6メニュー)
ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている214メニューとを合わせた数です。

■おもてなしメニュー

■モーニングメニュー

■お弁当メニュー

■夕食メニュー

■低カロリーセットメニュー

■低塩バランスセットメニュー

…料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。
75ページ

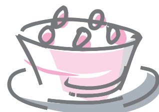
※カタログなどに記載の自動メニュー数223メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため、しっとりあたため3メニュー、牛乳・酒のかんの計6メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている214メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

■クッキー



■ケーキ



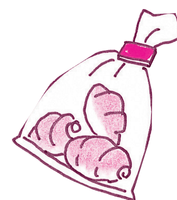
■アップルパイ・プリン

■シュークリーム

■チーズケーキ

■和菓子・おやつ

■ロールパン他



■フランスパン

■ピザ

保証書

リンナイ ウォーターオーブン 保証書

この製品は厳密なる品質管理および検査を経てお届けしたものです。
本書は、お客様の正常な使用状態において万一故障した場合に、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。

記

1．保証期間は、お買い上げの日から1年間とし、機器本体を対象とします（ただしマグネトロンは2年間です）
　保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示の上、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
2．ご転居の場合は、事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
3．ご贈答品などで本保証書に記入してあるお買い上げの販売店に修理がご依頼できない場合には、フリーダイヤルまたは欄外の「サービスのお問合せ先」をご覧の上、お近くのリンナイ支社・支店・営業所・出張所などにご相談ください。
4．本保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
5．保証についての規定は下記をご覧ください。

無料修理規定

1．取扱説明書、本体貼付ラベルなどの注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、お買い上げの販売店またはもよりの弊社窓口が無料修理いたします。
2．保証期間内に故障して無料修理を受ける場合は、お買い上げの販売店にご依頼の上、出張修理に際して本書をご提示ください。
　なお、離島および離島に準ずる遠隔地への出張修理を行った場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3．保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
（イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
（ロ）お買い上げ後の取付場所の移動、落下などによる故障および損傷。
（ハ）火災、水害、地震、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷。
（ニ）一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、車両、船舶への搭載）に使用された場合の故障および損傷。
（ホ）本書の提示がない場合。
（ヘ）本書にお買い上げ年月日、販売店名の記入のない場合あるいは字句が書き替えられた場合。
（ト）指定外の電源の使用による故障および損傷。

4．本書は日本国内においてのみ有効です。
　This warranty is valid only in Japan.

※この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または欄外の「サービスのお問合せ先」をご覧の上、お近くのリンナイ支社・支店・営業所・出張所などにお問い合わせください。
※保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは取扱説明書をご覧ください。

お買い上げ日および販売店名

お買い上げ日	年　月　日

販売店名		扱者印	
住所			
電話番号			

修理記録

年　月　日	修理内容

お客様へ
この保証書をお受取りになるときにお買い上げ日、販売店名、扱者印が記入してあることを確認してください。

リンナイ株式会社
〒454-0802　名古屋市中川区福住町2番26号
TEL　052(361)8211代表

サービスのお問合せ先　リンナイ フリーダイヤル  0120-054-321

本社	052(361)8211	〒454-0802	名古屋市中川区福住町2番26号
関東支社	03(3471)9047	〒140-0013	東京都品川区南大井6丁目22番7号 大森ベルポートE館12F
東京支店	03(3471)9047	〒140-0013	東京都品川区南大井6丁目22番7号 大森ベルポートE館12F
北関東支店	048(667)4321	〒331-0811	さいたま市北区吉野町1丁目396－1
東関東支店	043(273)3360	〒261-0026	千葉市美浜区幕張西2丁目7－1
南関東支店	045(320)3051	〒221-0856	横浜市神奈川区三ツ沢上町4番10号
東北支社	022(238)8315	〒984-0002	仙台市若林区卸町東1丁目5－5
札幌支店	011(281)2506	〒060-0031	札幌市中央区北一条東2丁目
新潟支店	025(247)6610	〒950-0864	新潟市紫竹2丁目1－74
中部支社	052(363)8001	〒454-0802	名古屋市中川区福住町2番26号
関西支社	06(6786)3601	〒550-0014	大阪市西区北堀江3丁目10番21号
広島支店	082(277)5131	〒733-0833	広島市西区商工センター3丁目4番21号
高松支店	087(821)8055	〒760-0066	高松市福岡町2丁目11番6号
九州支社	092(281)3234	〒812-0029	福岡市博多区古門戸町2番3号

リンナイ株式会社

このクックブック(取扱説明書)は、環境にやさしい再生紙および大豆油インキを使用しています。





TCADCA914WRRZ 07AS　①